GENNAIO
2021

LA CUCINA ITALIANA

DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE

TRADIZIONI REGIONALI
TRENTINO-ALTO ADIGE, TOSCANA, MOLISE E CALABRIA

IL RICETTARIO
I VOSTRI PIATTI TRASFORMATI NELLA NOSTRA CUCINA

VINO!
CONOSCERLO, SCEGLIERLO, ABBINARLO

TIRIAMOCI *(UN PO')* SU!

LA VERSIONE AGLI AGRUMI

POSTE ITALIANE S.P.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. MBPA/LO-NO/019/A.P./2019 - PERIODICO ROC - LO/MI - AUSTRIA € 9,50 - BELGIO € 9,00 - FRANCIA € 7,90 - GERMANIA € 11,50 - LUX € 8,00 - SPAGNA € 7,50 - SVEZIA SEK 99,00 - CANTON TICINO CHF 11,40 - SVIZZERA CHF 12,00 - U.K. GBP 8,99 - PORTOGALLO € 7,30

BENVENUTO 2021

Mai come questa volta il Capodanno mi appare simile a una bottiglia di acqua fresca per un assetato nel deserto. Sono così contenta di celebrare, di assaggiare i primi giorni di gennaio, la visione di quello che sarà. Penso che questo brindisi resterà tra i più sentiti della storia e lenticchie e cotechino tra i più gustosi mai assaggiati. Abbiamo trascorso mesi pesanti, pesantissimi, ma oggi c'è un nuovo inizio. Abbiamo cucinato tanto, continueremo a farlo, e cucinare non è stato «solo» mettere del cibo in tavola per nutrirci, anche se atto fondamentale, preparare da mangiare ci ha aiutato a stare vicini, a farci compagnia nei momenti in cui avevamo paura e abbiamo acquisito nuove consapevolezze. Siamo stati più soli, più isolati, troppo distanti o troppo poco. Siamo stati con i figli come mai prima, abbiamo capito il valore di tante cose che sfuggivano anche solo perché non c'era il tempo di gustare la vita, riflettere su ogni piccola sfumatura, giocare a Lego e impastare il pane tra una riunione su Zoom e l'altra. E, come dicevo, abbiamo cucinato e lo faremo ancora. Il 2021 segna un nuovo inizio, un desiderio di una vita migliore, di una cucina sempre più consapevole dove l'Italia gioca la sua partita. E continueremo il progetto Unesco, la costruzione del dossier da mandare a Parigi. E continueremo a raccontarvi il nostro Paese, regione per regione, produttori, ristoratori, gente di sala, giovani promesse, antiche certezze come le nonne e le nostre tradizioni. Un nuovo anno comincia, sospirato come il sacro Graal, che ci consegna una grande e rinnovata voglia di vivere (e cucinare). Buon 2021, amiche e amici di *La Cucina Italiana*.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalena_fossati

LA CUCINA ITALIANA

65

SOMMARIO

52
Antonietta Lagrimino con i suoi umbricelli, tipica pasta fresca dell'Umbria.

Il Ricettario

La Scuola

Guide

La filosofia che ci guida dal 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

FOTO INGREDIENTI **AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI**

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA INSTAGRAM.COM/LACUCINAITALIANA TWITTER.COM/CUCINA_ITALIANA

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana,
piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano,
telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola
o l'abbonamento in edizione digitale
sulla App LA CUCINA ITALIANA
disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi
de La Cucina Italiana e cercate
la vostra ricetta preferita tra le tantissime
che pubblichiamo ogni giorno su
lacucinaitaliana.it

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7
(angolo piazzale Cadorna).
Non perdetevi i nostri corsi di cucina e
di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su
corsidigitali.lacucinaitaliana.it

LA CUCINA ITALIANA

QUALITY IS OUR BUSINESS PLAN

Ci accontentiamo semplicemente del meglio e creiamo i migliori prodotti editoriali.
Per questo abbiamo La Cucina Italiana, da oltre 90 anni la guida più autorevole
nel mondo del gusto e della tradizione italiana, AD, che da oltre 30 anni
racconta le più belle case del mondo, e Traveller, viaggi straordinari accompagnati
da eccezionali reportage fotografici per viaggiare comodamente dalla poltrona di casa.
Tradotto in una parola, Qualità. In due parole, Condé Nast.

N. 01 - Gennaio 2021 - **Anno 92°**

Direttore Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattore
MARIA VITTORIA DALLA CIA
Web Editor
SABINA MONTEVERGINE
Contributing Editor
FIAMMETTA FADDA

Redazione
LAURA FORTI (redattore esperto) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
FRANCESCA SAMADEN
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it GAIA MASIERO – gmasiero.ext@lacucinaitaliana.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it STEFANIA VIRONE VITTOR – svirone@lacucinaitaliana.it

Cuochi
MARIA DONATI, SIMONA GALIMBERTI, ALESSANDRO MELIS, MARCO MORETTO,
JOËLLE NÉDERLANTS, ALESSANDRO ROSSI, GIOVANNI ROTA, SARA TIENI
Hanno collaborato
CAMILLA GIACINTI, ANDREA GRIGNAFFINI, PAOLO LAVEZZARI, SARA MAGRO, MARINA MIGLIAVACCA,
MARGO SCHACHTER, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, GIACOMO BRETZEL, FRANCO CAPPELLARI, GIANLUCA CORONA,
RICCARDO LETTIERI, BILL PHELPS, BEATRICE PRADA, JACOPO SALVI, VALENTINA SOMMARIVA

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI
Sales & Marketing Advisor ROMANO RUOSI

Business Director ALESSANDRO BELLONI
Advertising Manager FEDERICA METTICA

Content Experience Unit Director VALENTINA DI FRANCO. **Digital Content Unit Director** SILVIA CAVALLI
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Moda e Oggetti Personali MATTIA MONDANI Direttore. **Beauty** MARCO RAVASI Direttore
Centri Media Print ROMANO RUOSI ad interim. **Arredo e Design** CARLO CLERICI Direttore
Digital and Data Advertising Director MASSIMO MIELE. **Digital Sales** GIOVANNI SCIBETTA Responsabile
Centro Nord LORIS VARO Area Manager
Centro Sud: ANTONELLA BASILE Area Manager
Mercati Esteri MATTIA MONDANI Direttore
Uffici Pubblicità Estero - Parigi/Londra ANGELA NEUMANN. **New York** ALESSANDRO CREMONA

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Amministratore Delegato FEDELE USAI
Chief Operating Officer DOMENICO NOCCO

Vice Presidente GIUSEPPE MONDANI. **Chief Digital Officer** MARCO FORMENTO
Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI. **Direttore Circulation** ALBERTO CAVARA
Direttore Produzione BRUNO MORONA. **Direttore Risorse Umane** CRISTINA LIPPI
Direttore Amministrazione e Controllo di Gestione LUCA ROLDI
Digital Marketing Manager GAËLLE TOUWAIDE. **Social Media Director** ROBERTA CIANETTI
Digital Product Director PIETRO TURI. **Head of Digital Video** RACHELE WILLIG. **Digital CTO** MARCO VIGANÒ
Enterprise IT AURELIO FERRARI. **Digital Operations e Data Marketing Director** ROBERTO ALBANI

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 - fax 068079249. **Parigi/Londra**, 3 Avenue Hoche 75008 Paris - tel. 00331-53436975.
New York, Spring Place 6, St Johns Lane - New York NY 10013 - tel. 2123808236.

CARANTO®

IL NUOVO MARCHIO DI PIANI TECNICI PER LA CUCINA IN **CERAMICA** E IN **QUARZO**

a cura di SARA TIENI

notizie *di cibo*

Sciogliersi di gioia

Sono 65 i formaggi con Presidio Slow Food oggi in Italia (sui 112 globali), una ricchezza che attraversa lo Stivale e le isole. I più recenti vengono proprio dalla Sardegna: Pecorino dell'Alta Baronia, Fresa di Ittiri, Axridda di Escalaplano, tre pecorini, di cui l'ultimo ottenuto solo con latte di animali cresciuti allo stato brado. Ma sono solo alcuni dei gioielli del patrimonio caseario italiano, il più vasto al mondo per tipologie: 487 contro le 300 francesi. Se vi siete ingolositi, provate questa merenda veloce della nostra stylist Beatrice Prada: incidete a losanghe un formaggio a crosta fiorita come il tomino o la paglierina piemontese, infilatevi degli aghi di rosmarino, cospargetelo di miele e infornatelo a 180 °C per 10 minuti. Servite subito con un cucchiaio e accompagnate con pere, noci e fette di pane tostato: sarà un aperitivo squisito.

FOTO BEATRICE PRADA

Impatto zero

I meleti della Val Venosta sono sempre più sostenibili, e sono sempre più numerosi gli agricoltori bio che aderiscono al consorzio. Secondo uno studio dell'Università di Bolzano, l'impatto delle coltivazioni sull'ambiente è quasi zero. Le piante infatti filtrano fino a 2,5 tonnellate di anidride carbonica per ettaro. *vip.cop.it*

Come eravamo

1971
LA CUCINA ITALIANA

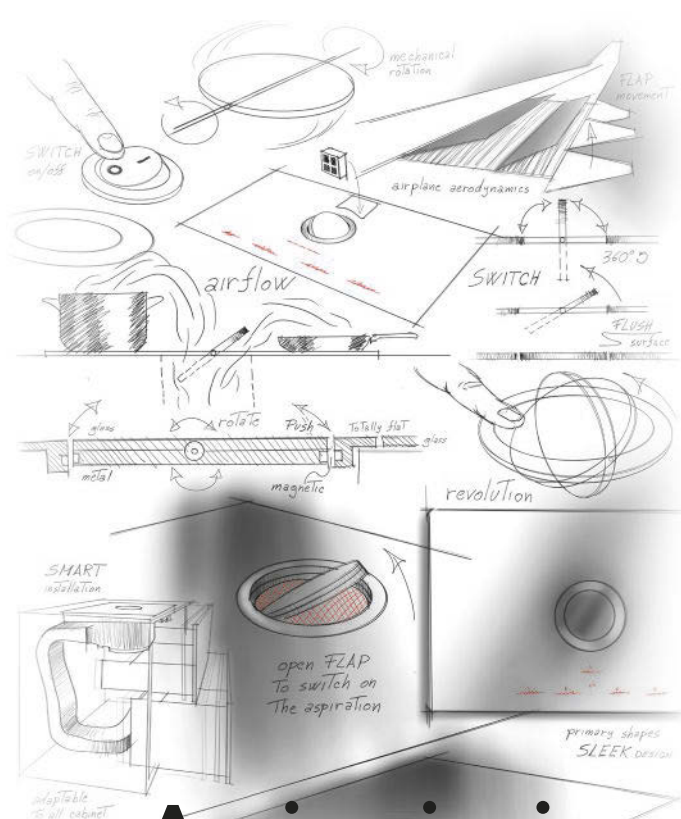
Anno nuovo, tavola vintage

Ricordate il delizioso servizio d'antan con le roselline? Torna come grande tendenza del 2021. Se non lo avete conservato, c'è *Nonna Rosa*, un set di porcellane che il marchio Brandani ha dedicato all'omonima matriarca di famiglia. «Tutto nasce da un piatto da dessert degli anni Quaranta», spiega Rossella Brandani. «Da lì abbiamo creato 18 pezzi, completi di accessori e tovaglia. Un successo: è il più venduto. C'è voglia di romanticismo e famiglia». *brandani.it*

Re per un giorno

Ha un che di magico la *Galette des rois*, ovvero la torta dei Re Magi, storica ricetta francese dedicata all'Epifania a base di pasta sfoglia con ripieno di crema frangipane a base di mandorle. Servita con una decorazione a forma di corona, nasconde al suo interno una fava, un fagiolo o un confetto. Chi lo trova sarà il re o la regina della giornata. In vendita da Égalité a Milano, anche in un'inedita versione con pistacchio e amarena. *egalitemilano.com*, e online su *smartfood.bio*

FOTO ARCH. LCI, ARIANNA BONUCCI

Fabrizio Crisà, Global Design Director del Gruppo Elica, seduto sul piano a induzione con cappa integrata NikolaTesla One, con il quale ha vinto il Compasso d'oro. A destra, i bozzetti del modello Switch.

Aspirazioni futuristiche

Cappe che scompaiono alla vista piani cottura aspiranti che si integrano perfettamente all'interno della cucina: il futuro è già realtà

«Tutti potrebbero pensare che io sia un cuoco esperto, in realtà vivo la cucina da osservatore, studiando ogni movimento di chi è più bravo di me, sempre a caccia di spunti». A parlare è Fabrizio Crisà, vulcanico Global Design Director del Gruppo Elica, azienda familiare fondata a Fabriano mezzo secolo fa e oggi leader mondiale nella progettazione e creazione di cappe e piani aspiranti da cucina, con 3800 dipendenti. È negli ultimi quindici anni, però, che è accaduta "una piccola rivoluzione"».

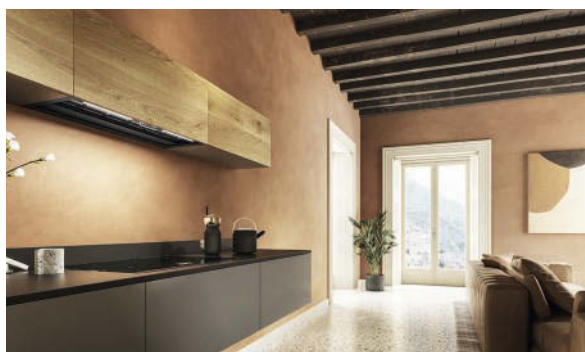
Quale?

«Ha fatto irruzione il design. È iniziato un cambiamento tecnologico e concettuale. Prima sono arrivate le cappe verticali, dove la funzionalità trova piena espressione nell'estetica. E poi... luce fu: l'illuminazione è entrata a far parte dei nostri progetti con le cappe-lampada. Che vanno ben oltre l'aspirazione dei fumi».

Ci racconti un po'.

«Oggi living e cucina si fondono in un unico ambiente. Per questo diventa necessaria un'ottima aspirazione: permette di vivere al meglio tutti gli spazi della casa, a iniziare dalla cucina, il luogo dove trascorriamo più tempo, in cui si investe di più quando si arreda. In questo contesto la cappa assume un ruolo fondamentale: oltre a eliminare i fumi di cottura, migliora la qualità dell'aria che dentro è 7 volte più inquinata che fuori. Le nostre coprono fino a 720 metri quadrati di superficie».

Com'è una cucina contemporanea?

«Sempre più connessa e multifunzionale e con un forte recupero dell'estetica. Un esempio è la cappa Rules (sotto, sia "nuda" sia mimetizzata nel pensile in legno),

sottile e completamente verticale: può essere installata a vista, come protagonista della scena oppure mimetizzata completamente tra i pensili. Super innovativo anche il piano da cottura a induzione touch con aspirazione integrata, NikolaTesla One, per cui abbiamo vinto il Compasso d'Oro (*una sorta di Oscar del design*, ndr), al quale ha fatto seguito Nikola Tesla Switch. Spento sembra una superficie di vetro nera, per accenderlo basta sfiorarlo, ruotando l'elemento centrale si attiva automaticamente l'aspirazione».

Che cosa ci riserva il futuro?

«La nostra idea è conservare le funzioni e liberare gli ambienti. Sogno un divano che si ribalti e si trasformi in tavolo, e piani cottura da usare anche da seduti o – perché no? – da sdraiati, e da nascondere quando non si usano, per sfruttarne lo spazio».

Da dove arrivano le idee?

«Disegnando per un marchio globale devo tenere conto delle differenze culturali e di costume e al contempo di quelle pratiche della gente. Le idee nascono dalla simbiosi di tutti questi fattori. Un esempio? Per il mercato giapponese ho ideato Aria Chef, un blocco da cucina professionale mobile che permette allo chef di cucinare realmente davanti ai suoi ospiti, di stare al centro della scena». S.T.

CAPOLAVORI ITALIANI

I gesti, la storia, il sapere, i sapori. Uniti a formare un Patrimonio che oggi inizia il suo cammino verso l'Unesco, sostenuto da un comitato prestigioso

a cura di FIAMMETTA FADDA, dipinti di GIANLUCA CORONA

EMILIA, 2011
olio su tavola, cm 30x30

VETTA, 2011
olio su tavola, cm 30x30

«Dal luglio 2020, con il lancio del numero diretto da Massimo Bottura, abbiamo avviato insieme con Condé Nast una campagna di supporto alla candidatura della nostra cucina come bene immateriale dell'**Unesco**. Penso sin dal primo giorno della mia direzione di questa meravigliosa rivista e del brand, oltre tre anni fa, che questa impresa di andare a Parigi, all'Unesco, sia un atto quasi dovuto di rispetto a una cultura gastronomica che rivali non ha. Dopo i cuochi e le tante iniziative avviate, oggi siamo qui, con un passo concreto: la formazione di un comitato scientifico di persone, uomini e donne, con competenze e abilità ideali per scrivere il dossier necessario a ottenere la candidatura. Un'impresa che richiede validi eroi, e loro lo sono. Ve li presento nelle prossime pagine, e numero dopo numero vi diremo dove sarà arrivata quest'avventura il cui obiettivo è solo uno: il bene del nostro Paese. Il dado è tratto, come disse qualcuno di molto famoso davanti al Rubicone». M.F.

Maddalena Fossati
Direttrice di *La Cucina Italiana*

LUISA BOCCHIETTO
Architetto, Senator della World Design Organization

«Il design si è affermato con lo sviluppo della rivoluzione industriale nella realizzazione di nuovi prodotti destinati a garantire a tutti più bellezza e funzionalità. Poi questa metodologia si è allargata a prodotti anche più immateriali, per dare un supporto utile a servizi dedicati alla collettività. Oggi perciò abbiamo l'opportunità di attingere al design come strumento di cambiamento capace di mettere in relazione ambiti diversi e trovare nuovi sistemi di comunicazione e progettazione per promuovere territori, beni turistici e aspetti della cultura materiale; tutti ambiti che possono interagire nel valorizzare il tema della cucina italiana. Un percorso alla ricerca di nuove idee a cui partecipo con interesse».

ALBERTO CAPATTI
Storico dell'Alimentazione e della Gastronomia italiana, membro del Comitato direttivo dell'Institut Européen d'Histoire de l'Alimentation

«Quello che mi affascina di questa petizione è l'"immaterialità", cioè la portata immaginaria dell'assunto. Di fatto la complessità del tema gastronomico, che comprende la cucina di casa, quella industriale e quella degli chef unite in un sistema globale, ha come istanza fondamentale la comunicazione. Quando sfoglio un ricettario o un periodico fatto di immagini, testi e pagine pubblicitarie il mio approccio, prima che con la ricetta in sé, è culturale e comunicativo. Il mediatore di questo processo è la cucina della cucina, ovvero lo scrivere di cucina, materia del mio ultimo libro *La ricetta della ricetta* e di *La Cucina Italiana*. E immagino che presto ci si incontrerà con gli altri membri del Comitato per costruire un manifesto comune e poi i singoli partiranno in missione».

GIOVANNA FROSINI

Docente di Storia della lingua italiana, Accademica della Crusca, Coordinatrice del Dottorato in Linguistica storica, Linguistica educativa e Italianistica

«In Italia alla straordinaria varietà dei prodotti e delle ricette corrisponde una analoga ricchezza linguistica che deriva dalla nostra storia, dalla pluralità dei dialetti, ciascuno tipico di una zona, e in rapporto vivace di scambi con la lingua nazionale. Perciò la storia del cibo da noi si può leggere anche attraverso la storia della lingua che lo esprime, varia e multiforme, ma oggi patrimonio condiviso di tutta la nazione. Perciò oltre al contributo culturale, potremo stabilire un dialogo costruttivo col progetto di ricerca che abbiamo in corso a livello nazionale che punta a studiare la lingua del cibo dal Medioevo all'Unità, realizzandone un vocabolario, e rappresentando la storia delle parole anche attraverso un atlante geo-linguistico».

TROPEA, 2013
olio su tela, cm 55x30

IT WAS A PIG, 2010
olio su tavola, cm 18x20

ROBERTA GARIBALDI

Membro del Board of Directors della World Food Travel Association, dell'Advisory Board del World Gastronomy Institute e del Consiglio di Presidenza della Società Italiana di Scienze del Turismo. Presidente dell'Associazione Italiana Turismo Enogastronomico

«Dalle nostre ricerche a livello nazionale e internazionale emerge che il ruolo dell'enogastronomia nel turismo è profondamente cambiato, è divenuto un driver di viaggio fondamentale in tutto il mondo. Ritengo che, attraverso questo progetto, potremo valorizzare tale sinergia per farne un motore di ripartenza in un momento così complesso come quello attuale. E lo faremo partendo dai nostri prodotti, dalle nostre ricette, così come dalle storie dei produttori, dalle tradizioni locali e dai paesaggi che diventano enogastronomici in un'ottica di integrazione tra innovazione, sostenibilità e rispetto delle tradizioni».

MASSIMO MONTANARI

Docente di Storia medievale e Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna

«Credo che, nonostante molti sostengano il contrario, una cucina "italiana" esista: è il modello della biodiversità culturale, della varietà condivisa. Una cultura estremamente sfaccettata e diversificata localmente, però riconoscibile in alcuni tratti comuni e nella reciproca conoscenza delle particolarità. Quasi un paradosso: una identità fondata sulle differenze. Credo che questo sia un modello forte, da promuovere e da tutelare. Il contributo che posso dare è naturalmente quello legato al mio mestiere di storico: illustrare come il modello italiano esista da secoli, da ben prima dell'unità politica dell'Italia. Dapprima riservato a una ristretta élite sociale, poi sempre più allargato a fasce più ampie di popolazione».

PAOLO PETRONI

Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina

«L'Accademia Italiana della Cucina, fondata da Orio Vergani nel 1953, è la prima associazione nata in Italia per tutelare le tradizioni della nostra cucina. Perciò fa parte del DNA dell'Accademia stessa favorire tutte quelle iniziative che contribuiscono a valorizzare il nostro patrimonio gastronomico, in Italia e all'estero, come espressione di costumi, di civiltà e di scienza. La candidatura della cucina italiana come unicum all'interno degli altri Paesi del bacino del Mediterraneo, a riconoscimento di bene immateriale dell'umanità dell'Unesco, rientra a pieno titolo tra le attività che l'Accademia svolge in tutto il mondo. E siamo ben lieti di supportarla».

VINCENZO SANTORO
Responsabile del Dipartimento di Cultura e Turismo dell'Associazione Nazionale dei Comuni Italiani

«La nostra adesione a questo progetto è il prolungamento naturale di ciò che noi rappresentiamo presidiando la varietà dell'Italia e delle sue tradizioni. Ognuno degli ottomila Comuni che la compongono ha qualcosa da esprimere rispetto alla complessità del tema proposto, che riguarda non solo le pratiche di cucina ma anche l'enorme varietà dei prodotti, ciascuno con una storia molto variegata. È lo stesso che accade per il patrimonio artistico che in Italia non è fatto solo di tre o quattro grandi musei ma di centinaia di piccole realtà. Non a caso siamo il Paese con il maggior numero di siti Unesco. E la cosa interessante rispetto ad altre candidature è che si sta profilando una forte sinergia tra il ministero dei Beni Culturali e iniziative private. E questo progetto ne è un esempio».

LUCA SERIANNI
Docente di Storia della lingua italiana dell'Università La Sapienza, coordina il comitato che organizza il Museo della Lingua Italiana di Firenze

«La cucina ha un ruolo importante nell'interesse storico per la lingua italiana nel mondo. Basta pensare a parole come tiramisù, pizza, carpaccio e alla loro carica attrattiva e unificante. Nel nuovo Museo della Lingua Italiana che sto coordinando a Firenze, vorrei che uno spazio significativo fosse dato alla Lingua della Cucina e del Vino con un passaggio dall'esperienza visiva alla degustazione. Soprattutto mi piacerebbe far conoscere, insieme alle parole che li designano, certi piatti della nostra tradizione meno noti come la jota triestina o le olive ascolane. E ritengo che attraverso queste voci che tutti gli storici della lingua italiana condividono, e che sono il tema portante della cucina italiana, possano nascere nuove idee con ricadute turistiche ed economiche importanti».

GIANLUCA CORONA
Nasce a Milano, dove vive e lavora, nel 1969. Diplomato all'Accademia di Brera, si distingue già a metà degli anni Novanta tra gli esponenti della Giovane figurazione italiana per la sua sensuale rilettura delle forme della natura morta e del ritratto e per una attentissima ricerca delle tecniche tradizionali. Espone le sue opere presso la galleria Salamon Fine Art di Milano.

FOTO ANNA NADALIG

LAILA TENTONI
Presidentessa di Casa Artusi

«La cucina italiana nel mondo trascende il mosaico di saperi, pratiche, racconti, memoria, prodotti di eccellenza. C'è una dimensione in più, che va oltre il cibo stesso, ed è la convivialità. "L'Artusi" non è solo il ricettario della cucina domestica di casa nostra, ma nelle sue numerosissime traduzioni è il messaggio nel mondo del buon gusto e della libertà del nostro modo di vivere. Anzi, si può sostenere che lo straordinario romanzo della cucina italiana all'estero è anche Artusi. Per coerenza col mio ruolo all'interno di Casa Artusi, il centro a lui dedicato che promuove la cultura e la cucina italiana nel mondo, ho aderito con convinzione alla proposta Unesco: un'idea forte di comunicazione che mette in valore un patrimonio immenso, di cui Pellegrino Artusi è stato interprete. E mi piace pensare di portare all'interno di questo Comitato il metodo di lavoro corale, unificante, che ha caratterizzato la sua vita e la sua opera».

PANE E FORMAGGIO, 2018
olio su tavola, cm 35x45

LIMONI ITALIANI, 2018
olio su mdf, cm 30x20

VITO TETI
Antropologo e scrittore, direttore del Centro Demo-Antropologico Raffaele Lombardi Satriani dell'Università della Calabria, membro del Comitato Italiano di Antropologia dell'Alimentazione

«Da studioso dell'alimentazione nella sua prospettiva storico-antropologica e letteraria, ritengo che la cucina italiana vada ulteriormente promossa nelle sue valenze culturali, rituali e simboliche. Sia a livello nazionale sia mondiale. La cucina è una costruzione tanto materiale quanto immateriale nel gesto del riunirsi intorno a una tavola per condividere il pasto. Una consuetudine che è anche uno dei tratti che ci caratterizza nel mondo. Mi piacerebbe avviare una riflessione sulle cucine del Mezzogiorno d'Italia per capire se nel periodo della pandemia questi elementi abbiano avuto un ruolo come ritorno alla consapevolezza del legame tra uomo e terra, memoria e affettività».

LEANDRO VENTURA
Direttore dell'Istituto Centrale per il Patrimonio Immateriale

«Il patrimonio immateriale è quell'insieme di tradizioni, usi e costumi in cui una comunità e una nazione si riconoscono. Nell'ambito del patrimonio culturale, la Convenzione del Consiglio d'Europa lo inserisce tra i diritti fondamentali dell'uomo. Ed è questa la materia del nostro lavoro di ricerca. Dal 2016 gestiamo il Geoportale della Cultura Alimentare, non un elenco di ricette, ma un inventario informatico di archivi, memorie e informazioni raccolti sul posto che esaminano i legami delle tradizioni gastronomiche con i territori e le comunità. Il nostro contributo alla proposta sarà allora quello di supportare dal punto di vista tecnico e scientifico il dossier da sottoporre alla valutazione dell'Unesco». ■

Fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**.

ASSAGGIA LA COPERTINA

Succo e polpa di arance e mandarini danno una nuova freschezza alla crema di mascarpone nella nostra riedizione del dolce al cucchiaio più amato del mondo

ricetta JOËLLE NÉDERLANTS
foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

«Tiramisù» agli agrumi

Impegno Facile
Tempo
1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **500 g mascarpone**
- **340 g marmellata di arance rosse**
- **200 g panna fresca**
- **200 g savoiardi morbidi**
- **120 g zucchero a velo**
- **100 g succo di arancia**
- **100 g succo di mandarino**
- **2 tuorli – 2 mandarini**
- **liquore all'arancia tipo Grand Marnier – arancia**

Montate la panna con le fruste elettriche e, appena comincia a prendere corpo, aggiungete 50 g di zucchero a velo. Continuate a montare fino a ottenere una consistenza morbida e vellutata (la panna non dovrà essere del tutto montata).
Mescolate 2 tuorli con il resto dello zucchero a velo e 1 cucchiaio di liquore all'arancia ottenendo una crema.
Ammorbidite il mascarpone lavorandolo con una spatola, poi unitevi la crema di tuorli e scorza di arancia grattugiata e, alla fine, incorporate la panna con delicati movimenti dal basso verso l'alto.
Mescolate i succhi degli agrumi con 40 g di liquore.
Distribuite sul fondo di una coppa (ø 20-22 cm, h 6-7 cm) la marmellata, coprite con crema al mascarpone e procedete con savoiardi intinti nel succo di agrumi, crema, savoiardi e completate con 3-4 cucchiai di crema, i mandarini e zucchero a velo. Mettete in frigo per 1 ora prima di servire. Consumate il tiramisù entro 24 ore, conservandolo in frigo.

CONDIVIDI LA TUA RICETTA

Preparate anche voi questo dolce, fotografatelo, condividetelo sui vostri social taggando **@lacucinaitaliana** ed entrate così nella appassionata community di *La Cucina Italiana*.

IL MIO POSTO SEGRETO

Fresco di titolo di Miglior Sommelier d'Italia per la guida Michelin, Matteo Circella consiglia le bottiglie irrinunciabili e quelle per tutti i giorni. E suggerisce i nomi dei vignaioli da tenere d'occhio di VALENTINA VERCELLI

Ligure di Chiavari, dove è nato nel 1990, Matteo Circella si è laureato in Economia, ma da quando aveva sedici anni lavora nella trattoria di famiglia La Brinca, a Ne (GE), un indirizzo nelle agende di tutti gli appassionati di cibo e di vino. Quest'anno è stato incoronato Miglior Sommelier 2021 dalla Guida Michelin. Ha una predisposizione per i vini che valorizzano l'agricoltura pulita. Se poi sono liguri, ancora meglio!

NON PUÒ MAI MANCARE...

«Prima di tutto una bolla, perché ci vuole sempre un vino per brindare. Il top sarebbe uno Champagne, ma va bene anche una bottiglia italiana, come la **Cuvée Brut Ombra di Nicola Gatta**, prodotta in Franciacorta ma fuori denominazione (**22 euro**, ***nicolagatta.eu***). E poi i bianchi liguri (*ride*, ndr), perché sono espressivi, polposi e salati. Infine, ci vuole un vino importante per le grandi occasioni, come il **Barolo Perno 2011** di **Elio Sandri** (49 euro, *cascinadisa.com*).

SARANNO FAMOSI (MA VOI SCOPRITELI SUBITO)

«Tra i vignaioli che diventeranno presto cult assoluti, scelgo tre ragazzi che producono vini artigianali veraci e molto territoriali. Inizio dalla mia Liguria, con Giorgia Grande, poi salto in Piemonte da Mario Siracusa, che coltiva la vigna in Val di Susa, e, infine, approdo in Toscana, a Lucca, dove c'è un movimento di vini biodinamici interessante e Manuel Pulcini è il nuovo nome emergente, con bottiglie eleganti e piene di vitalità».

BUON BERE QUOTIDIANO

«Anche nel mondo dei vini artigianali si trovano ottime bottiglie a un prezzo contenuto. Ecco la mia top five: **Malvasia 2019** di **Camillo Donati**, un rifermentato perfetto per iniziare il pranzo (**12 euro**, ***camillodonati.it***); **Felce Bianco 2019** di **La Felce**, un uvaggio di malvasia, trebbiano e vermentino (**11 euro**, ***tel. 0187.66789***); **Barbera d'Asti Asinoi 2019** di **Carussin**, schietta di frutto e di acidità croccante (11 euro, *carussin.it*); **SP68 Bianco 2019** di **Arianna Occhipinti**, un po' più caro degli altri ma Arianna è diventata una fuoriclasse della Sicilia (16 euro, *agricolaocchipinti.it*); **Polveriera 2018** di **Piovene Porto Godi**, un rosso a base di merlot, cabernet franc, cabernet sauvignon e carmenère, prodotto da un'azienda famigliare dei Colli Berici che a La Brinca abbiamo sempre venduto per la piacevolezza e l'eccellente rapporto tra la qualità e il prezzo (10 euro, *piovene.com*)».

LA CANTINA IDEALE

«Per l'assortimento, tra bollicine, bianchi e rossi, si può cominciare con una trentina di bottiglie, metà vini quotidiani e metà da conservare per stapparli dopo anni di affinamento. Si possono acquistare durante le gite o affidarsi a un enotecario, l'importante è assaggiare cose sempre nuove: solo così si affinerà il gusto e si capirà quali vini preferiamo. Per la conservazione, l'ideale sarebbe una cantinetta che garantisce le giuste condizioni di umidità, temperatura e assenza di luce. Va bene anche una cantina sotterranea, tra i 10 °C d'inverno e i 20, massimo 25 °C, d'estate, che non sia né troppo né troppo poco umida. Chi non ha né una cantina né una cantinetta, deve trovare un posto giusto in casa: io ho sempre tenuto le mie scorte nella cantina della trattoria, ma da quando mi sono trasferito in un appartamento più distante, ho risolto riponendo le mie bottiglie di emergenza nel ripostiglio che almeno assicura l'assenza di luce. Ma la conservazione non è ideale: sarà meglio berle nel giro di due, tre anni».

FOTO LIDO VANNUCCHI

PER OLIO TOSCANO IGP

ORIGINE
GARANTITA

l'olio è uno dei prodotti più famosi e rinomati della Toscana e l'olivo è diffuso in tutta la regione, dalla costa alle colline e perfino in alcune aree più montuose. L'eterogeneità di microclimi e terreni, insieme al fatto che in Toscana esistono ben 80 varietà di olive autoctone (le più note sono leccino, frantoio, pendolino, moraiolo, correggiolo) fa sì che la produzione sia connotata da lievi differenti sfumature di profumi e sapori, che contraddistinguono l'olio di questa terra. Dal 1998 la produzione olearia toscana è tutelata dalla **Indicazione Geografica Protetta, Toscano IGP** che può essere accompagnata dalle menzioni geografiche Colline della Lunigiana, Colline di Arezzo, Colline di Firenze, Montalbano, Monti Pisani, Colline Senesi, Colline Lucchesi e Seggiano. Ma alcune caratteristiche comuni permettono di riconoscere il vero olio toscano, che ha un colore verde acceso, profumi vegetali che ricordano il carciofo, l'erba appena tagliata, le erbe aromatiche, così come la mandorla ed un gusto equilibrato, piccante, con una nota amara in perfetta armonia. Dà il meglio di sé quando è utilizzato crudo, per condire le verdure, le zuppe, la carne alla griglia e le classiche bruschette.

WWW.OLIOTOSCANOIGP.IT

100% TOSCANO, DALLA PIANTA ALLA BOTTIGLIA
Diffidate dalle imitazioni e cercate il bollino Toscano: tutte le fasi della filiera, dalla produzione delle olive alla frangitura, fino al confezionamento, devono avvenire in regione. Solo così si avrà un vero Olio Extravergine di Oliva Toscano.

SMART EATING

La pandemia sta creando la scenografia della tavola a distanza. La cui regia spetta ai padroni di casa intelligenti. Tra vecchie regole e nuove tecnologie

di FIAMMETTA FADDA

La sera del 7 dicembre per la Prima della Scala molti di quei milanesi che d'abitudine la seguivano sul divano in abbigliamento casalingo, quest'anno hanno cambiato registro e regia. Alle 17, ora d'inizio dello spettacolo, abito da sera, trucco e capelli da grande evento per lei; cravatta nera per lui, tavola abbigliata, calici pronti per l'intervallo. In forno, per il doposcala, pollo arrosto con patatine o menù recapitato da uno dei ristoranti prediletti. Tutto da condividere con amici appassionati via Zoom triangolando sé stessi tra lo schermo televisivo e lo schermo del computer nel rispetto dei tempi tecnici per scongiurare l'effetto eco: vale a dire a microfono spento durante l'opera ma pronti a riattivarlo durante le pause.

Uno scenario nato dalla pandemia, ma destinato a cambiare il nostro modo di stare insieme a tavola. Per molti versi, in meglio. A cominciare dalle buone vecchie regole diventate più stringenti perché gli sguardi fissi sullo schermo sono molto più attenti a ogni piccolo gesto di quanto avviene al ristorante o a un normale invito a cena. Scivoloni come parlare masticando, giocherellare con la forchetta, togliersi furtivamente qualcosa incastrato in un dente non hanno speranza di passare inosservati. Ed è solo l'inizio.

PREPARATE L'INQUADRATURA

Prima dell'arrivo di un ospite i padroni di casa si guardano intorno con occhi nuovi. Piccoli orrori sparsi qua e là finiscono sottochiave; il disordine scompare; angoli trascurati diventano splendenti. Ma se l'ospite è virtuale l'occhio deve diventare quello del regista. La stanza: deve essere piccola e non troppo alta per evitare il rimbombo. La luce: né alle spalle, per scongiurare l'effetto aureola, né davanti per non «sparare» l'immagine. L'arredo: ordinato, pulito, essenziale, oppure felicemente caotico se si ha gusto e coraggio. L'abbigliamento: consono all'occasione. Vale a dire casualmente chic oppure ironicamente esagerato per un effetto «Colazione da Tiffany».

LA CUCINA FUORI ORARIO

Una volta la cucina era una stanza multitasking. Ci si cucinava, ci si facevano i compiti, le confidenze, le riunioni familiari, il dopopranzo e il dopocena. Col Covid, anche se in maniera diversa, quel ruolo è tornato in auge. I ragazzi l'hanno adottata come luogo prediletto per le call con gli amici. Mentre chiacchierano, si tagliano una fetta di panettone, si aprono una cocacola, mettono il pop corn nel microonde. Chi si sta cucinando qualcosa continua a farlo mentre gli altri osservano e danno consigli. È una fusion mentale ed emotiva da cui nascono le idee del futuro, anche gastronomiche. Un risotto allo zafferano col riso Basmati? Perché no? Un ananasso condito con pepe verde come quello assaggiato in India? Buono davvero. Apparecchiatura consigliata? Disordine creativo.

L'APPUNTAMENTO CULINARIO

Anziché andare a vedere la ricetta della pasta fatta in casa su YouTube e ricordare con nostalgia le tagliatelle-capolavoro della nonna, è bello farle insieme a distanza, ciascuna nella propria cucina. È un ritorno ai tempi lenti, di cui adesso siamo ricchi, portatori di intuizioni, come ben sapeva Margaret Thatcher che ci si dedicava quando aveva un problema difficile da risolvere. Ma poiché sono rare le nonne in rapporti di familiarità tanto col web che col mattarello, il regalo intelligente è regalare, insieme alla strumentazione necessaria, qualche ora di personal trainer informatico a domicilio che guidi attraverso i passi fondamentali che vi vedranno unite in affettuosa lezione.

IL TIRAMISÙ CON GLI AMICI

La pandemia ha riportato in auge il desiderio di non rinunciare al pick-me-up, il tirami-su, di fine giornata, fatto di chiacchiere e di un drink via web. Ma la mixologia è un'arte millimetrica, da lasciare ai professionisti, salvo offrirsi e offrire piccoli disastri. Il consiglio allora è: fare cose semplici con dettagli curati. Anche il meno esperto può preparare con gli altri un Gin Tonic impeccabile scegliendo un distillato di qualità, una buona acqua tonica, ghiaccio fatto con acqua minerale, il bicchiere adatto, la fetta di limone o di cetriolo o le erbe che meglio echeggiano le botaniche del distillato. Luogo ideale: il tavolo da pranzo o dello studio. Il gioco: usare ingredienti della stessa marca per commentarli coralmente. ■

L'UOVO DELLA MEMORIA

Nel 2021 si celebrano sette secoli tondi dalla scomparsa di Dante Alighieri. A tavola era frugale, ma aveva le sue preferenze... di **MARINA MIGLIAVACCA**

Sull'autore della Commedia che fu detta Divina gli aneddoti si sprecano. Sappiamo tra l'altro che era dotato di una formidabile memoria, per quanto di carattere non troppo affabile. I cronisti del suo tempo raccontano che Dante, finché rimase nella sua città, amava bighellonare in giro e fermarsi anche a pensare, magari seduto su un sasso davanti al suo «bel San Giovanni». Un giorno uno sconosciuto lo incrociò e senza tante cerimonie gli pose una domanda: «O Dante, ma qual è per voi il cibo più buono?». E lui, noto per la sua frugalità, rispose con semplicità: «L'ovo». Fine della conversazione lampo.

Passa del tempo, succede di tutto, guelfi neri e bianchi si azzuffano, Dante comincia a darsi alla politica. Nello stesso luogo, un anno dopo, si incontrano di nuovo, lui e lo sconosciuto. E quest'ultimo, come se fosse passato un minuto, gli chiede a bruciapelo: «E con che cosa?».

Ora, qualunque altro mortale avrebbe risposto: «Ma di che parli, scusa?». Dante no. Dante, nella leggenda dei suoi ammiratori, si ricorda benissimo e gli risponde, senza fare una piega: «Col sale», e in un tono come dire: ovvio, no?

Faccia smarrita del tipo che voleva metterlo alla prova, magari per scommessa, chissà, e figurone di Dante cui va un applauso che risuona nei secoli, sia per la memoria sia per la scelta. Probabilmente lui intendeva l'uovo crudo, fresco, da gustare in tutta semplicità, con appena un pizzico di quella cosa preziosa che era il sale a quei tempi. La ricetta a base di uova che vi proponiamo qui è ripresa e tradotta da uno dei più antichi ricettari dell'Occidente cristiano, il *Liber de coquina*: redatto in latino volgare tra il XIII e il XIV secolo alla corte angioina di Napoli, è tra le più importanti testimonianze sugli usi alimentari tardomedievali a tavola. ■

L'ORIGINE DELLA VITA

Umile ma spesso disponibile e nutriente, l'uovo è molto presente sulla tavola del Medioevo e, in un'epoca in cui i significati nascosti delle cose sono importantissimi, è tenuto in gran conto anche per il suo valore simbolico. *Ex ovo omnia*, ogni forma di vita viene dall'uovo, dicevano gli antichi. Non a caso l'uovo è poi diventato l'emblema della Resurrezione e della Pasqua.

Frittatina alla moda del Trecento

Ammorbidisci 120 g di pancarré senza crosta in 160 g di latte di mandorla non zuccherato; aggiungi 8 uova, sala e mescola bene. Unisci 1 bustina di zafferano e le spezie che ti piacciono (prova il misto toscano per il panforte). Ora sciogli del burro in una padella di 20-22 cm di diametro, in modo che la frittata non venga troppo sottile. Cuoci a fiamma viva fino a fare rapprendere la base, poi coperchia, riduci la fiamma e cuoci per 10-15 minuti.

Tipici della cucina medievale il latte di mandorla, lo zafferano e le spezie.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, FOTO **R. LETTIERI, AG.GETTY IMAGES**, STYLING **B. PRADA**

LA CUCINA ITALIANA

PER COREPLA

IL BELLO DEL RICICLO

grazie, plastica! Con il suo utilizzo, oggi in Europa deperisce solo il 3% del cibo fresco, contro il 40% di quello nei Paesi in via di sviluppo: un imballaggio ben studiato garantisce facile e lunga conservabilità, e sicurezza dal punto di vista igienico. Come conciliare però questi innegabili vantaggi con la sostenibilità ecologica? Basta pensare al fatto che la plastica può (e deve) avere una **seconda vita**. Con la raccolta differenziata e il riciclo, infatti, gli imballaggi possono essere trasformati in nuovi prodotti o impiegati per generare energia, risparmiando sui combustibili fossili, in via di esaurimento. Corepla, il Consorzio nazionale per la raccolta, il riciclo e il recupero degli imballaggi in plastica, ha creato una filiera di economia circolare che è diventata un'eccellenza a livello europeo. Il consorzio è attivo nella prevenzione e nell'**innovazione tecnologica**, trasferendo alle aziende tutta la competenza necessaria per produrre materiali sempre più sostenibili e riciclabili. Grazie a Corepla e all'impegno dei cittadini, che possono compiere piccoli gesti quotidiani per una raccolta differenziata di qualità, la plastica non sarà più un rifiuto, ma una risorsa. ● **WWW.COREPLA.IT**

Lo sapete che...

✔ 10 grammi di un film multistrato aumentano la durata della carne da alcuni giorni a oltre una settimana.

✔ con i moderni imballaggi multistrato, il Parmigiano Reggiano ha una «vita su scaffale» fino a 50 giorni.

✔ 1,5 grammi di film plastico possono aumentare la durata di un cetriolo da 3 a 14 giorni.

Grazie al recupero degli imballaggi in plastica

si evita di disperderli nell'ambiente, si consumano meno risorse naturali, si risparmia energia e si riducono le emissioni in atmosfera.

IL BALZO DELLA TROTA

Un piatto mangiato cinquant'anni fa è il talismano del direttore degli Uffizi Eike Schmidt per superare le grandi sfide

raccontato a **FIAMMETTA FADDA**

«Era il primo pranzo formale a cui io, bambino di cinque anni, venivo ammesso. L'occasione era il compleanno del nonno materno, già anziano, tanto che quella è stata l'ultima occasione familiare di festeggiarlo. Quel che lo rendeva un evento per me straordinario era il fatto che si svolgesse non a casa ma al ristorante, luogo per «i grandi». Il locale era nella Foresta Nera, vicino a Pforzheim dove avevano casa i nonni. Era inverno ma, ricordo, senza neve. Tra nonni, cugine, cugini e altri parenti, eravamo almeno una ventina. Io indossavo i pantaloni riservati alle grandi occasioni, lunghi, grigi con una trama di vari colori e la giacca abbinata. Sulla lunghissima tavola unica, mia sorella Karin, mio fratello Holger, mio cugino Till e io eravamo concentrati da una parte, in una sorta di «tavola bassa» destinata ai bambini. Ero molto contento che mi avessero messo vicino a Till, di qualche anno più grande, per parlargli. Già allora era un ragazzo speciale, di grande sensibilità, con un dono per la musica, che poi è diventata la sua passione e il suo lavoro.

Eike Schmidt dal 2015 è direttore delle Gallerie degli Uffizi di Firenze. Ha ricoperto incarichi di grande prestigio nell'ambito della scultura e delle arti decorative a Washington D.C., Los Angeles, Londra, Minneapolis. È professore onorario all'Università Humboldt di Berlino e presidente del Consiglio d'Amministrazione del Fondo Edifici di Culto del ministero degli Interni. Ha pubblicato numerosissimi libri e saggi con particolare enfasi sulla storia della scultura e del collezionismo mediceo. Parla un ottimo italiano grazie ai soggiorni di studio e lavoro a Bologna e Firenze e alla moglie Roberta Bartoli.

Il pranzo, alla maniera tedesca, consisteva in una sola portata, un grande piatto unico con contorno cui seguiva il dolce. Quella volta furono servite trote e patate. Niente di straordinario, quindi. Se non, mi sembrava, l'accostamento di un cibo per me straordinario, le trote, che mai avevo assaggiato prima, con uno quotidiano come le patate. La mamma mi aveva raccomandato: attento alle lische! Si piantano in gola e si può anche morire! Perciò quel piatto mi sembrava un'avventura tra la vita e la morte ed esaminavo con un'attenzione spasmodica ogni boccone. Dopo c'era il dolce, di cui ricordo solo che non era la tradizionale Foresta Nera, di Pan di Spagna al Kirsch, cioccolato, crema e ciliegie, ma qualcosa di più leggero e forse pensato per le nostre boccucce infantili. E c'era, anche per noi piccoli, il permesso di assaggiare un goccio di Champagne mentre a turno tutti – la mamma, il papà, gli zii, i cugini, i nonni – si alzavano e facevano un discorso.

Ma la ragione per cui quel pranzo è vivo nella mia memoria è che dopo due ore abbondanti, per liberarci dalla tortura della tavola, una delle zie ci portò a visitare col proprietario del ristorante il suo allevamento di trote. C'erano varie vasche e le trote saltavano dall'una all'altra, ricadevano e riprendevano a nuotare contro corrente. Ci guardavano, mi sembrava, lucide, forti, indomite, con sguardi così diversi dagli occhi tristi che avevamo osservato poco prima nei nostri piatti. L'allevatore le tirava fuori dall'acqua, le ributtava dentro e loro ricominciavano. «Perché non smettono?», ho chiesto. «Tanto è inutile sforzarsi», ho osservato. Non ho avuto la risposta che cercavo, ma ero affascinato dalla loro volontà straordinaria di spendere tante energie senza scoraggiarsi, continuando a combattere per raggiungere un loro misterioso fine. Credevo di aver dimenticato quell'episodio, ma un giorno guardando le riprese televisive in bianco e nero di un viaggio nello spazio, ho pensato: ecco, noi siamo come quelle trote, loro contro la corrente, noi contro la gravità, incuranti delle difficoltà, decisi a raggiungere il nostro obiettivo per affermare la nostra volontà. Un'immagine umanizzata della trota che, a filo degli anni, mi accompagna e che spesso mi ha dato forza davanti a difficoltà che sembravano insormontabili.»

FOTO AG. GETTY IMAGES

Autentico

COME LA GIOIA DI CONDIVIDERE

I Formaggi dalla Svizzera sono ideali a ogni ora della giornata, ognuno con un sapore diverso per infinite varianti di gusto. Sono perfetti per condividere i momenti più belli e il piacere del buon cibo genuino.

#AutenticoCome

SCHWEIZ SUISSE SVIZZERA SWITZERLAND

Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

LO SPAZIO NON SI CREA, SI LIBERA.

NIKOLATESLA FIT, TUTTA LA TUA CUCINA IN SOLI 60 CM.

Riprenditi il tuo spazio con NikolaTesla Fit di Elica, il piano aspirante pensato anche per i piccoli ambienti. La sua capacità di catturare fumi e cattivi odori è di gran lunga superiore alla loro velocità di salita, garantendo alta efficacia nel massimo silenzio. Grazie alla funzione Autocapture, regola automaticamente la potenza di aspirazione in base a ciò che stai cucinando. Inoltre gli innovativi filtri ceramici di NikolaTesla Fit migliorano la qualità dell'aria che respiri ogni giorno.

Scopri tutti i vantaggi su elica.com

NikolaTesla Fit | Design Fabrizio Crisà

elica.com

SMALL
SIZE

COMFORT
SILENCE

AUTO
CAPTURE

elica
aria nuova

AMOR POLENTA

Cucinarla è un rito antico, «piccola luna in un cerchio di vapori» come è chiamata ne *I Promessi Sposi*. Prendetevi il tempo necessario e provatela in questa inedita versione vegetariana

ricette **JOËLLE NÉDERLANTS**, testi **ANGELA ODONE**, foto **RICCARDO LETTIERI**, styling **BEATRICE PRADA**

Con ortaggi d'inverno

Impegno Medio
Tempo 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10-12 PERSONE

750 g farina di polenta gialla
600 g cime di rapa da mondare
600 g cipolline borettane
350 g latte
350 g sedano rapa a tocchetti
300 g cavolo nero
300 g polpa di zucca a tocchetti
250 g cavolo verza
250 g castagne lessate
250 g Fontina Dop grattugiata
60 g burro – 30 g farina – pepe
2 cespi di radicchio tardivo
1 tuorlo – aceto bianco
olio extravergine – sale
noce moscata – zucchero

Portate a ebollizione, in una pentola molto ampia, 3,8 litri di acqua con 30 g circa di sale. Assaggiate l'acqua per controllare il grado di sapidità ed eventualmente correggerlo secondo il vostro gusto.
Versate a pioggia la farina e mescolate subito con una frusta per evitare che si formino grumi. Riducete la fiamma al minimo e fate sobbollire mescolando con un cucchiaio di legno per 40-45 minuti.
Preparate una crema di formaggio partendo da una besciamella: sciogliete in una casseruola 30 g di burro con la farina, poi unitevi il latte e la fontina grattugiata. Lasciate che si fonda senza raggiungere il bollore, sempre mescolando con la frusta. Togliete dal fuoco, salate, pepate e profumate con noce moscata. Alla fine aggiungete il tuorlo e mescolate ancora. Tenete in temperatura su un bagnomaria caldo ma non bollente (potete preparare la crema il giorno prima e riscaldarla delicatamente prima di servirla).
Mondate nel frattempo le cipolline borettane. Fate appena dorare 30 g di burro e 30 g di zucchero in una casseruola, poi unite le cipolline e lasciatele caramellare per qualche minuto. Salate, quindi sfumate con 3-4 cucchiai di aceto, fate evaporare, infine bagnate con 1 bicchiere di acqua. Riducete la fiamma al minimo, coprite e cuocete per 15-18 minuti.
Aggiungete anche le castagne e cuocete ancora per 4-5 minuti sempre coperto; se necessario, unite ancora poca acqua. Pepate e aggiustate di sale.
Mondate il resto delle verdure.
Lessate i tocchetti di sedano rapa per 10 minuti, scolateli e teneteli da parte. Nella stessa acqua lessate prima il cavolo nero per 3-4 minuti, unite la verza e cuocete per altri 3 minuti, aggiungete anche le cima di rapa e dopo 2 minuti scolate tutto, sgocciolando molto bene.
Rosolate i tocchetti di zucca in una casseruola capace con 4 cucchiai di olio per 5-6 minuti.
Unite il sedano rapa e il resto delle foglie sgocciolate. Fate insaporire per qualche minuto sulla fiamma vivace salate e pepate.
Distribuite nei piatti la polenta, le verdure, le cipolline, le castagne e la salsa di formaggio.

IDEA: TARTINE MISTE

Ritagliate dalla polenta avanzata dei crostini di forma rettangolare o quadrata, scaldateli in forno fino a che non saranno diventati croccanti, poi conditeli a piacere con ciuffetti di panna acida, salmone affumicato, uova di salmone, burro, acciughe e capperi, aneto o altre erbe a piacere.

IDEA: CRESCIOLE

Sbriciolate 350 g di polenta già pronta avanzata e impastatela con 120 g di farina 00 fino a ottenere una palla. Dividete la palla in porzioni di 60 g ottenendo circa 8 palline. Stendete le palline su un piano infarinato cercando di ricavare un disco, il più sottile possibile, di circa 15 cm di diametro. Scaldate abbondante olio di arachide a 170 °C, immergetevi un disco alla volta e fatelo dorare cuocendolo per 2-3 minuti per lato. Scolate i dischi su carta da cucina e cospargeteli subito di zucchero. Servite le cresciole fredde.

IDEA: CREMOSA E DOLCE IN TAZZA

Sbriciolate 500 g di polenta del giorno prima, raccoglietela in una casseruola, bagnatela con un po' di latte, portate sul fuoco mescolando finché non riacquista un aspetto cremoso: potete aiutarvi con il frullatore a immersione. Quando sarà omogenea, distribuitela nelle tazze riempiendole fino a ¾, zuccheratela secondo il vostro gusto, completate con un ciuffo di panna montata, mandorle a lamelle e un pizzico di cannella in polvere.

IDEA: «ALLA ROMANA»

Ritagliate dalla polenta avanzata dei dischi di 5 cm di diametro disponeteli in piccole pirofile monoporzione e condite ciascuna con qualche fiocchetto di burro, 15 g di parmigiano grattugiato, 15 g di pecorino grattugiato, sale, pepe e 2-3 foglie di salvia. Infornate nel forno a 200 °C sotto il grill per 8-10 minuti, cioè fino a che non si sarà formata una crosticina dorata.

Gli strumenti

PER SERVIRE Il tagliere di legno
Quando la polenta è pronta, va rovesciata in un sol colpo dal paiolo su un tagliere di legno rotondo. Per tagliarla a fette utilizzate un filo di cotone un po' spesso: fatelo scendere dall'alto verso il tagliere e poi scivolare così da staccare la fetta. Alcuni preferiscono fare il movimento al contrario. Il risultato sarà il medesimo: otterrete fette perfette che conservano la consistenza granulosa.
Tagliere Brandani, 23,50 euro, brandani.it

PER CUOCERE Il paiolo di rame Di forma tronco-conica. Il rame non stagnato, conducendo il calore perfettamente, consente una cottura uniforme della polenta. Per conservarne la brillantezza strofinatelo con un impasto di farina di mais e aceto bianco.
Paiolo Pentole Agnelli, pentoleagnelli.it

Norbert Niederkofler
Maliardo dell'Alta Val Badia, dalla Valle Aurina, dov'è nato, si è formato prima nel Nuovo Mondo e poi in giro per le cucine stellate di tutta l'ecumene. Un effetto Zelig della prima globalizzazione introiettato nel momento del ritorno, con la montagna come orizzonte culturale e colturale, cui darà forma con i progetti Cook the Mountain e Care's, e sostanza con i ristoranti St. Hubertus, tre stelle Michelin, e AlpiNN.

CUCINE AGLI ANTIPODI?

La cultura gastronomica italiana è il regno della differenza. E proprio questa differenza è la sua natura, e la sua grande ricchezza. Ne parliamo con due cuochi tra le Dolomiti e la costa dello Ionio

di ANDREA GRIGNAFFINI

Tra voi due, seguendo le rotte virtuali di Google Maps, ci sono circa 1296 chilometri di Italia: un'Italia fatta di tanti mondi, culturali e culinari, quanti sono i suoi campanili. Qual è il tratto comune di questa nostra cucina italiana?

CATERINA CERAUDO «Ecco, io credo che siano proprio la differenza e la varietà il colore e il valore dell'Italia: la stessa differenza che nella mia regione fa del mare e della montagna due elementi imprescindibili se si vuole andare, per esempio, da Crotone a Cosenza, in appena cento chilometri. È naturale che tutto questo piccolo, enorme mondo si riversi anche in cucina».

NORBERT NIEDERKOFLER «L'Italia è un mosaico di micro-territori, per questo io credo che la sua essenza sia proprio la dimensione locale. Pensando a Caterina, mi fa sorridere che mio figlio piccolo, oltre al tedesco e all'italiano, conosca anche il calabrese, glielo sta insegnando la sua tata... Ecco, è proprio questa dimensione locale (*e dialettale*, ndr) l'identità della cucina italiana. Prendete me: se non avessi incominciato a lavorare col mio territorio, la montagna, non avrei mai preso la terza stella, a dispetto di chi mi diceva che se l'avessi fatto avrei perso la seconda. (*sorride*, ndr)».

Caterina Ceraudo
Una laurea in Enologia, a Pisa, nel 2011, quindi il ritorno a casa, inizialmente imposto dalle contingenze, poi interpretato, e compreso, nella scelta pionieristica di fare alta cucina in quel di Strongoli (KR), presso il ristorante di famiglia Dattilo, una stella Michelin, tavola fine dining che i Ceraudo hanno allestito all'interno dell'azienda agrituristica produttrice di olio, vino bio, verdure, agrumi e miele.

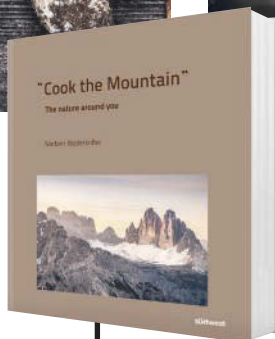
FOTO GIACOMO BRETZEL, BRAMBILLA SERRANI

Come diceva Fernand Braudel, il clima entra sempre nella storia; lo aveva capito anche Gualtiero Marchesi che codificò il messaggio nel libro *La Cucina Regionale Italiana*. Secondo lui era la stessa terra a indirizzare la cucina: manifestandosi sotto forma di prodotto la terra determina il «come», ovvero la tecnica, e, con essa, la cultura locale, dando vita a quella che oggi chiamiamo tradizione culinaria. Dalla raccolta nei campi alla casseruola, si forgia insomma l'italianità a tavola...

C. CERAUDO «Noi lo vediamo coi nostri vigneti, con gli agrumeti, gli uliveti e con l'orto. E attenzione, perché sarebbe inappropriato parlare solo di stagioni: la nostra latitudine determina il nostro microclima, lo stesso che ci fa avere le melanzane e i peperoni fino ai primi di dicembre; la mia stagionalità è dunque diversa rispetto alla stagionalità di Norbert: i frutti della mia terra risentono di questa latitudine e, beninteso, anche dell'altitudine. Per questo motivo io credo che il raccolto sia da intendersi nell'accezione più alta e più ampia possibile: il raccolto è estetica del paesaggio e cultura materiale nelle tradizioni che determina. Un esempio? In questo tratto di Calabria la generosità del clima ci porta a una minor esigenza di manipolazione e, dunque, di conservazione; da Norbert, invece, la dispensa è necessaria».

N. NIEDERKOFLER «Operiamo in un territorio in cui per cinque mesi all'anno, intorno a noi, non c'è nulla; tu hai le melanzane, Caterina, qui da noi ci sono due metri di neve: la natura dorme. Ma è proprio per via di questo letargo che ci siamo adoperati e abbiamo cominciato a lavorare non più sul territorio ma col territorio: è questo il bello dell'Italia e della cucina italiana che, insieme alla cucina cinese e a quella indiana, è tra le più complete e le più antiche del mondo».

Cucinare è un tacito modo di fare cultura; tacito, poi, fino a un certo punto, visto che sono più di dieci anni che siamo qui a raccontarci che la cucina è cultura, come fossimo →

Vita nel bosco: Norbert Niederkofler e il ricavato di una raccolta di funghi in due scatti di Alex Moling dal libro *Cook the Mountain.*

vittime di un complesso di inferiorità rispetto alle altre arti che, invece, dalla bottega dell'artigiano si sono presto librate, autoassegnandosi l'attributo di «nobili». Ma è nel corso di questo cammino che la cucina ha introiettato, oltre all'aspetto estetico, anche quello etico. Come state vivendo questo passaggio?

C. CERAUDO «Mi piacerebbe prendere come esempio la Calabria, che può rappresentare un compendio di questa evoluzione. Questa regione fino a un certo punto ha seguito un ideale che non era il suo: un turismo che non era suo, così come un'idea di economia che non era la sua. Erano i tempi in cui Crotone veniva chiamata «la Stalingrado del Sud» per via della presenza di certe fabbriche dei tempi che furono... Quello che sta succedendo adesso è che la scelta che ho fatto io, che credevo individuale, si è rivelata essere invece una scelta collettiva e condivisa, cosa che è motivo di gioia immensa per la sottoscritta. Tornando a casa mi sono riappropriata del mio territorio, ci ho creduto e ho fatto impresa nel e col territorio: ho immaginato un nuovo modo di lavorare e, così facendo, ho contribuito a dare forma a un turismo differente, più sano. Così è successo che il mio ristorante sia diventato un modo per conoscere il territorio e io mi sia sentita davvero come una pioniera, in un nuovo mondo».

ALTISSIMI PALATI

Oltre 1600 libri di cucina da tutte le parti del mondo confluiscono in questa bibbia del Niederkofler-pensiero: messa nero su bianco dalla moglie Christine Lasta, vanta fotografie di Alex Moling e la supervisione di Michele Lazzarini. *Cook the Mountain. The nature around you, Südwest Verlag, 98 euro.*

N. NIEDERKOFLER «Parlando di etica, però, l'integrità del paesaggio è uno degli elementi che presiedono al suo valore, eppure in Italia non siamo molto sensibili in merito. Prendiamo le Dolomiti, che sono Patrimonio Mondiale Unesco: ebbene, nonostante questo siamo ancora molto lontani dal modello americano che, in questo senso, è più evoluto perché esige un prezzo per vedere una montagna o un parco nazionale, penso allo Yosemite. Non intendo con questo dire che si debba monetizzare il paesaggio, ma se questo è l'unico modo per dargli valore, e per infondere il rispetto della natura e dell'ambiente, allora forse hanno ragione loro: bisogna far capire che il territorio ha valore, ed è un valore».

Una posizione affatto conciliante, questa, ma di certo necessaria anche in un'ottica di sviluppo inteso come evoluzione dell'uomo. Se c'è difatti un aspetto che la pandemia ha messo ancor più in evidenza, con tutte le implicazioni economiche che stiamo vedendo, è l'effetto domino sulla filiera, in cui tutto si tiene, tanto nel bene quanto nel male. Come state vivendo questo momento storico?

C. CERAUDO «Concentrandoci sul "bene", una cosa che ho capito è che io posso crescere solo insieme ai miei produttori: lavorando e collaborando con loro contribuisco a dare energia al circolo virtuoso di un'economia sana e di un sistema compatto. Allo stesso tempo, però, ho anche capito che se la

«Il raccolto è estetica del paesaggio, e cultura materiale nelle tradizioni che determina»

CATERINA CERAUDO

FOTO ALEX MOLING, BRAMBILLA SERRANI

«La natura dorme sotto la neve. Ed è per questo letargo che abbiamo cominciato a lavorare con il territorio»

NORBERT NIEDERKOFLER

Calabria non è, poniamo, l'Emilia-Romagna, è perché mancano i grandi consorzi, quelli che fanno da ariete per tutto il sistema produttivo».

N. NIEDERKOFLER «La pandemia rientra tra quegli sconvolgimenti epocali che costringono a un cambiamento. Ormai è noto che, sul lungo periodo, per nutrire otto miliardi di persone abbiamo bisogno della biodiversità ovvero, tradotto in concreto, dei piccoli produttori. I limiti della monocoltura sono infatti quelli di rendere via via meno fertile il suolo, portando alla biodiversità come unica strada per mantenere – anche – la produttività. Partendo quindi da questo presupposto, e tornando al nostro universo di montagna, al St. Hubertus e all'AlpiNN noi compriamo dai produttori locali l'equivalente di circa 500 mila euro l'anno di prodotti, e li compriamo direttamente da loro perché abbiamo eliminato gli intermediari. Questo significa fare economia circolare, ed è l'unico modo per distribuire equamente la ricchezza, non solo economica, ma nutrizionale degli oltre 500 tipi di verdure, erbe e funghi della montagna. Ciò ovviamente si estende anche al regno della carne: noi compriamo animali interi, e li usiamo nella loro interezza».

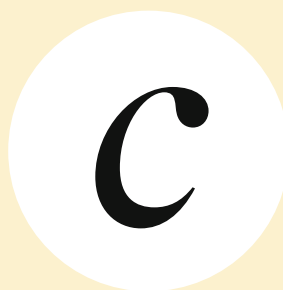
Il filetto che aveva imperversato nelle cucine degli anni Ottanta e Novanta pare dunque sorpassato, sono tornati il succoso diaframma e le frattaglie saporite. Questa nuova cucina italiana, moltiplicando le materie e le rispettive tecniche di trasformazione, sta alimentando anche la fantasia, la creatività e l'interesse dei giovani intorno al mestiere del cuoco. Inoltre, in qualità di fondatore di Alma, ho avuto modo di partecipare direttamente di questo fenomeno: c'è un rinnovato interesse verso la cucina da parte delle nuove generazioni. Come interpretate questo fermento e come vi ponete nei suoi confronti?

C. CERAUDO «Il futuro stesso appartiene ai giovani, e mi delizia oltremodo ammettere che anche il nostro territorio sta tornando a loro: le nuove generazioni tornano alla terra con entusiasmo, tanto che posso finalmente dire che la Calabria non è più «un paese per vecchi». Va da sé che, in cucina, tutto questo deve essere disciplinato: un po' perché la scuola dell'obbligo non trasmette più la cultura del sacrificio e del lavoro, un po' perché, anagraficamente parlando, il giovane è più sensibile al bello che al buono: ecco, bisognerebbe far capire loro che, nel mestiere del cuoco, la parte creativa è l'ultimo tassello del puzzle».

N. NIEDERKOFLER «Quando ho incominciato io l'iconografia del cuoco era quella di un personaggio sporco, collerico e ubriaco. Poi sono arrivati signori come Gualtiero Marchesi, Marc Meneau, tramite loro è cambiato il mondo della ristorazione ed è grazie a loro se per un giovane quello del cuoco è diventato un mestiere sexy. Io stesso riverso nei giovani grandissime aspettative, e non è un caso che tutti, tranne il sottoscritto, nella mia cucina abbiano meno di trent'anni. Quello che, però, non si dice ancora abbastanza è che non si tratta di un mestiere unico, per fare il cuoco bisogna essere, per esempio, anche imprenditori. Potrebbe sembrare allettante ma ciò significa non avere alcuna vita privata, non veder crescere i propri figli, per esempio...».

C. CERAUDO «Lo confermo, c'è voluta una pandemia per permettermi di diventare madre: senza contare che io sono fortunata, perché mio marito è anche il mio sous-chef». ■

Caterina Ceraudo completa il suo Rombo. A destra, Barbabietole e gamberi.

CON I CUBETTI, PIATTI PERFETTI

Che sia una cena veloce improvvisata all'ultimo minuto o una ricetta complessa con cui mettersi alla prova ai fornelli, i Cubetti Beretta sono un ingrediente irrinunciabile da tenere sempre a portata di mano in frigorifero. La gamma, realizzata grazie all'esperienza secolare nella lavorazione dei salumi di un'azienda familiare da otto generazioni, comprende la pancetta dolce e quella affumicata, il guanciale e il prosciutto cotto, tutti già tagliati nella giusta misura e disponibili in confezioni con due vaschette pronte all'uso; pratici e gustosissimi, sembrano fatti apposta per solleticare la fantasia in cucina. Si possono usare così come sono, per arricchire insalate e stuzzichini, oppure farli rosolare un po' in padella per dare più gusto e una consistenza croccante a ogni preparazione, sia di terra sia di mare, come nel caso della nostra calamarata con carbonara di scampi. Buon appetito! **FRATELLIBERETTA.COM**

CALAMARATA CON CARBONARA DI SCAMPI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g pasta tipo calamarata
230 g pancetta dolce a cubetti Fratelli Beretta
80 g panna fresca
8 scampi
3 tuorli
1 gambo di sedano
½ carota
½ cipolla
limone
vino bianco secco
burro – sale – pepe

Mondate gli scampi, sgusciandoli, eliminando il budellino nero e tenendo da parte le teste.
Lessate le teste in una casseruola con la carota, la cipolla e il gambo di sedano tagliati a pezzetti, 1 bicchiere di vino e 2 bicchieri di acqua per 15 minuti, a fuoco medio-basso. Schiacciate le teste e filtrate tutto, ottenendo un brodo.
Riducete il brodo fino ad averne circa 150 g, unite la panna e fate cuocere la salsa a fuoco medio per 5 minuti.
Arrostite le code sgusciate in una noce di burro per 1 minuto per lato.
Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata e scolatela al dente.
Dorate i cubetti di pancetta dolce Beretta in una padella ampia.
Mescolate i tuorli con la metà della salsa di brodo e panna.
Scolate la pasta e unitela nella padella con i cubetti di pancetta, versatevi sopra i tuorli amalgamati con la salsa e mantecate lontano dal fuoco; se il condimento risulta troppo asciutto, aggiungete il resto della salsa.
Adagiate le code degli scampi sulla pasta, completate con scorza di limone grattugiata, una macinata di pepe e, a piacere, foglie di cerfoglio e servite.

I Cubetti Beretta sono in vendita anche al supermercato, in confezioni che comprendono due comode vaschette.

LE TORTE (FACILISSIME) CHE VORREI

Cinque ingredienti (o poco più), frusta, frullatore e forno. Accendete, mescolate e cuocete. Basta poco per un momento delizioso, dalla colazione al dopocena

ricette SIMONA GALIMBERTI, testi MARIA VITTORIA DALLA CIA, foto GIACOMO BRETZEL, styling CAMILLA GIACINTI

MOELLEUX AI MARRONI E CIOCCOLATO

Piatti Hybrid Dinner Plate Ipazia, bricco per latte Estetico Quotidiano e tazza in metallo smaltato **Seletti**.

TORTA SHORTBREAD CON CREMA ALLA RICOTTA E CARAMELLO

Piattini da frutta del cake **Bitossi Home**, alzata in vetro della Pavlova **Livellara**.

Moelleux ai marroni e cioccolato

Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g crema di marroni
100 g cioccolato fondente
50 g burro
3 uova
cacao amaro in polvere

Accendete il forno a 170 °C.
Foderate una tortiera (ø 15 cm) con carta da forno (per una teglia da 18 cm aumentate le dosi di metà, per una da 24 cm raddoppiatele).
Spezzettate il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola con il burro; fondetelo a bagnomaria (o nel forno a microonde) e fatelo raffreddare leggermente.
Mescolate con una frusta a mano le uova e lavoratele per pochi secondi (come se faceste una frittatina); incorporate alle uova la crema di marroni, mescolate bene, poi aggiungete il cioccolato fuso.
Versate il composto nella tortiera e infornatela a 170 °C per 25-30 minuti. Il moelleux ai marroni e cioccolato è perfetto tiepido, magico se tenuto in frigo per 2-3 ore.
Servitelo spolverato con cacao.

Torta shortbread con crema alla ricotta e caramello

Tempo 1 ora più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g farina
200 g burro salato morbidissimo
200 g ricotta vaccina
100 g zucchero semolato
60 g zucchero a velo
caramello per decorare

Accendete il forno a 180 °C.
Lavorate il burro, morbidissimo, con lo zucchero usando le fruste elettriche; quando lo zucchero sarà amalgamato nel burro, aggiungete la farina.
Finite di impastare a mano e modellate la pasta in un panetto ben compatto. Ponetelo tra due fogli di carta da forno e stendetelo con un matterello, fino a raggiungere uno spessore di 2 cm.
Rivestite con la pasta la base di uno stampo a cerniera di 22 cm di diametro.
Incartate lo stampo a pacchetto con la carta da forno e mettetelo in freezer per 8 minuti: questo raffreddamento è fondamentale per la riuscita della torta.
Trasferite quindi lo stampo nel forno caldo per 20 minuti circa. Controllate a vista: la torta deve rimanere molto chiara. Una volta pronta, sfornatela e ponetela a raffreddare su una gratella: altro passaggio fondamentale per la riuscita della torta.
Lavorate intanto, con le fruste elettriche, la ricotta con lo zucchero a velo. Una volta che la torta si sarà raffreddata, copritela con un sottile strato di crema alla ricotta e decorate con fili di caramello.
L'alternativa Per completare questa pasta friabile e burrosa sono squisite anche confetture o composte di frutta, marezzate a piacere con un po' di panna montata non zuccherata.

Pavlova e frutta esotica

Tempo 1 ora e 15 minuti più 12 ore di essiccazione
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **4 albumi a temperatura ambiente**
- **500 g panna fresca**
- **275 g zucchero semolato fine**
- **2 kiwi – 1 papaia**
- **1 mango**
- **1 carambola**
- **1 frutto del drago**
- **aceto di vino bianco**

Accendete il forno a 150 °C.
Disegnate su un foglio di carta da forno un cerchio di 22-24 cm di diametro. Ripassate diverse volte la circonferenza in modo che, una volta voltato il foglio e posato su una teglia da forno, possiate vederla bene: servirà per dare la forma tonda alla meringa.
Raccogliete gli albumi in una ciotola e montateli a neve ferma. Appena sono ben sodi, cominciate a unire 1 cucchiaio di zucchero alla volta (225 g in tutto). Aggiungete anche ½ cucchiaino di aceto bianco. Alla fine dovrete ottenere un composto di consistenza molto soda e bello lucido.
Distribuite la meringa all'interno del cerchio disegnato sulla carta da forno formando un disco spesso con il bordo più alto rispetto al centro: utilizzando un cucchiaio di metallo potete incavare un po' il centro della meringa. Quando sarà pronta, dovrà accogliere panna montata in abbondanza.
Infornate la meringa, abbassate la temperatura a 140 °C e cuocete per 30 minuti. Alla fine spegnete e lasciate asciugare la meringa nel forno chiuso per tutta la notte. Potrebbero bastare anche solo 4 ore, ma è meglio prepararla la sera prima.
Completatela così: poco prima di servirla, montate la panna con le fruste elettriche aggiungendo poco zucchero alla volta: al massimo 50 g, ma anche di meno, secondo i gusti. Distribuite la panna montata sul disco di meringa con l'aiuto di una spatola.
Decorate infine con la frutta tagliata a spicchi sottili.
Da sapere L'aceto aggiunto alla meringa serve a eliminare, una volta cotta, l'odore di uovo; si può sostituire con succo di limone, che donerà anche un colore più bianco. Decorate la meringa 30 minuti prima di servirla, così la consistenza rimane croccante e la panna conserva tutta la sua freschezza. Se volete invece portarvi avanti, completatela non più di 4 ore prima del consumo.

Vaso con coperchio Canopie e portauovo The egg holder Estetico Quotidiano **Seletti**.

CIAMBELLA ALLO YOGURT

Dolce di carote e mandorle con glassa leggera

Tempo 1 ora e 15 minuti
più 1 ora di raffreddamento
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

375 g carote
200 g zucchero a velo
195 g zucchero semolato
140 g farina 00
120 g olio di mais o di girasole
60 g farina di mandorle
45 g fecola
3 uova
1 bustina di lievito per dolci
mandorle a lamelle
burro

Accendete il forno a 180 °C.
Imburrate e infarinate uno stampo da plum cake da 1,5 litri.
Pelate e lavate le carote; tagliatele a tocchi e frullatele in un mixer con l'olio fino a ottenere una crema liscia. Poi aggiungete le uova e frullate per qualche secondo, giusto il tempo di amalgamarle bene.
Setacciate la farina 00 con il lievito e mescolatela con la fecola, la farina di mandorle e lo zucchero semolato.
Versate la miscela di carote sulle farine e lavoratela con una frusta a mano, finché non otterrete una consistenza liscia.
Trasferitela nello stampo e infornate a 180 °C per 30-35 minuti. Per essere certi della cottura, fate la prova dello stecchino: infilzatene uno fino al cuore del dolce; se, una volta estratto, risulterà asciutto, potete sfornare.
Ponete il cake a raffreddare su una gratella.
Preparate intanto la glassa leggera: scaldate 30 g di acqua e, quando sfiora il bollore, spegnete il fuoco e versatevi lentamente lo zucchero a velo, mescolando con una forchetta (tenete conto che potrebbe servirne in quantità un po' superiore).
Versate la glassa sulla torta e cospargetela subito con le lamelle di mandorle.
L'alternativa Variate la copertura del dolce utilizzando semi di girasole, di zucca, di papavero, da soli o mescolati, anche con le mandorle.

Ciambella allo yogurt

Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g yogurt greco
180 g zucchero semolato
150 g farina 00
100 g fecola
100 g olio di mais
16 g lievito in polvere per dolci
4 uova intere
burro – sale
zucchero a velo

Accendete il forno a 180 °C.
Imburrate e infarinate uno stampo a ciambella di 24 cm di diametro.
Setacciate la farina con la fecola e il lievito.
Raccogliete le uova in una ciotola capiente e montatele con lo zucchero semolato usando le fruste a immersione; frullate finché il composto non diventerà chiaro e spumoso.
Aggiungete quindi l'olio di mais, versandolo a filo, un pizzico di sale e montate ancora per qualche secondo.
Incorporate lo yogurt greco frullando per eliminare eventuali grumi.
Unite per ultima la farina con la fecola e il lievito e montate finché non otterrete un composto omogeneo e liscio.
Versatelo nello stampo e infornatelo a 180 °C per 35-40 minuti.
Sformate infine la ciambella su una gratella, lasciatela raffreddare e spolveratela con zucchero a velo.

Teneteli pronti all'uso

1. FRUSTA
Per il Moelleux e il Dolce di carote È lo strumento più immediato per mescolare e montare. Quella della linea GrandChef di Tescoma, tutta in acciaio inox, resistente, è dotata di fili con la flessibilità ideale per incorporare aria in tutti i composti.

2. SETACCIO. Per il Dolce di carote e la Ciambella Disponibile in otto misure, da 20 a 6 cm di diametro, con maglia sottile, munito di gancio per essere posato su ciotole e pentole, il colino di Tescoma è utile per filtrare polveri e liquidi e anche per scolare la pasta.

3. FRULLATORE
Per il Dolce di carote Ha una potenza di 700 W e una gamma di accessori grazie ai quali può affrontare tutte le preparazioni: il frullatore a immersione di Smeg affetta, taglia, trita, schiaccia, emulsiona, grattugia e monta.

4. SBATTITORE
Per la Torta shortbread, la Pavlova e la Ciambella Con un motore di ultima generazione a 450 W, 5 velocità e funzione Pulse/Turbo per il controllo della velocità, ErgoMixx di Bosch è potente, versatile, molto maneggevole e silenzioso. Munito di fruste per montare e di ganci per impastare, ha anche un pratico accessorio per il sottovuoto.

5. STAMPO
Per la Ciambella Sagomati in forme spettacolari, quelli in alluminio pressofuso di Tescoma hanno una superficie fortemente antiaderente per sformare alla perfezione anche le ciambelle più elaborate.

PASTA À LA CARTE

Giovanni Passerini è romano, cucina all'italiana ed è stato nominato miglior chef di Francia. Ecco perché

di MARGO SCHACHTER

Solo la Francia si fregia di avere una cucina migliore della nostra, eppure nel 2017 il miglior chef del Paese è stato Giovanni Passerini, eletto dall'autorevole *Le Fooding*. La guida dedicata ai giovani e ai ristoranti di tendenza lo ha incoronato dopo l'apertura di Passerini, il suo ristorante con pastificio annesso in rue Traversière, a Parigi.

Romano di origine, parigino d'adozione, Giovanni ha intrapreso la carriera dopo la laurea, incarnando il modello di cuoco del futuro: cultura, tecnica da grandi stellati, voglia di aprire locali più informali e accessibili. **Neo-bistrot** li chiamano Oltralpe, neo-trattorie le definiamo noi in Italia.

Passerini aveva già fatto parlare di sé anni prima grazie a Rino, diventato un indirizzo iconico della *bristronomie à l'italienne* in cui si mangiava stretti stretti, il menù degustazione era uno solo per tutti e dettava legge lo chef. Da Passerini c'è più spazio, più scelta di piatti e l'accoglienza è guidata da un nuovo Giovanni nelle vesti di oste. Di fianco, c'è il pastificio: pasta fresca tirata ogni giorno per offrire i grandi classici della tradizione come gli agnolotti e creazioni originali in cui appaiono anche alghe e bergamotto nelle farciture. In più, si trovano la pasta secca di piccole aziende di qualità, sughi e conserve preparati nel laboratorio sul retro. La filosofia è la stessa del ristorante, una cucina senza nostalgia ma di forte impronta italiana con ricette che si ispirano a quelle regionali, con materie prime prevalentemente francesi.

Si respira l'Italia, ma quella di oggi, dove si bevono vini naturali e di ogni parte del mondo, dove si ricerca il gusto della più verace **trippa** alla romana (è la specialità dello chef) e di abbinamenti inconsueti, e dove si amano i grandi piatti da condividere più che i finger food. Niente ricordi della nonna, ma libertà di creare: si guarda alla tradizione come a una trama su cui scrivere la propria storia, senza reverenza. Così, fra i tanti primi piatti del menù ci si ritrova davanti a Tagliolini con gamberi rossi di Sicilia, peperoni secchi campani e sommacco o alle Caserecce con testina di vitello, bottarga di tonno e limone. Una cucina antidepressiva, come la definisce *Le Fooding*. ■

Il pastificio annesso al ristorante di Giovanni Passerini (in alto a destra) e i suoi ravioli di zucca (a sinistra).

FOTO MICKAËL BANDASSAK

PASSATO PRESENTE FUTURO

In alto, una suggestiva immagine della barricaia. Sotto, uno scorcio del vigneto maremmano dell'azienda Val delle Rose di Cecchi. A destra, l'etichetta di Coevo, che ricorda una clessidra: è un vino capace di sfidare il tempo e di evolversi con l'invecchiamento.

i grandi vini sono sempre capaci di raccontare una storia. Coevo narra il legame di Cecchi con il vino, un matrimonio che dura da quasi 130 anni, e l'amore per la Toscana, una regione che annovera territori enologici di **fama mondiale**. Arrivato alle quindici vendemmie, Coevo racchiude in bottiglia le uve di due zone, il Chianti Classico e la Maremma. Dalla prima, arrivano il sangiovese e il cabernet sauvignon, dalla seconda il merlot e il petit verdot: insieme danno vita a un rosso sospeso tra memoria della tradizione, riferimento per il presente e faro per il futuro. Dopo la fermentazione in acciaio e l'invecchiamento in barrique e tonneaux, il vino affina ancora in bottiglia prima di essere presentato al mercato che, nel corso degli anni, l'ha premiato con importanti **riconoscimenti** da parte delle principali guide di settore. Elegante e strutturato, ha profumi di prugna e ciliegia, spezie e liquirizia e un gusto avvolgente che lo rende il compagno ideale delle carni rosse e della selvaggina, come il cervo e il cinghiale. ● **WWW.CECCHI.NET**

POVERI MA BUONISSIMI

Farina, acqua e quel che arriva dall'orto, dal cortile e dal bosco. Antonietta impasta, cucina e serve i suoi piatti con gesti guidati dal cuore e dall'esperienza di tutta una vita

di VALENTINA VERCELLI
foto JACOPO SALVI

Umbricelli ai funghi

«Impasto la farina con circa 1 bicchiere di acqua (la quantità precisa dipende da quanta ne beve la farina); raccolgo l'impasto in una palla e lo allargo sulla spianatoia, lo taglio a pezzetti e li sfrego tra le mani per allungarli, finché non hanno la forma di lunghi spaghettoni. Preparo il sugo, scaldando 3 cucchiai di olio in una padella, unisco i porcini a pezzetti con 1 spicchio di aglio e, verso la fine della cottura, aggiungo una manciatina di prezzemolo tritato e regolo di sale. Cuocio gli umbricelli in acqua bollente salata, li scolo quando vengono a galla, li condisco con il sugo ai funghi e completo con scagliette di parmigiano».

Che cosa serve per 4 persone

500 g di farina 00, 2 funghi porcini, aglio, prezzemolo, Parmigiano Reggiano Dop, sale

Coniglio con patate

«Insaporisco il coniglio con pepe, sale e semi di finocchio. Intanto sbuccio e taglio a pezzetti le patate; le condisco con olio, sale, finocchietto, aglio, rosmarino e salvia e poi le inserisco nel ventre del coniglio, imbottendolo bene. Chiudo con uno stecchino e faccio rosolare nel forno caldo a 180 °C per circa 10 minuti per lato, poi bagno il coniglio con 1 bicchiere di vino bianco e lo porto a cottura per circa 50 minuti finché non sarà abbrustolito e croccante».

Che cosa serve per 4 persone

2-3 patate, 1 coniglio eviscerato, finocchietto, semi di finocchio, rosmarino, salvia, vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale, pepe

Con la cucina tipica umbra, i vini locali più versatili sono l'Orvieto Bianco, per i piatti più leggeri come gli umbricelli ai funghi, e il Montefalco Rosso, adatto al coniglio e in generale alle carni bianche.

Se si chiamino umbricelli o umbrichelli non è ben chiaro, quel che conta è che il nome è un omaggio all'Umbria, dove nascono, e che si ritrovano in altre zone d'Italia con il nome di pici, stringozzi o bigoli. Siamo a **Orvieto** e Antonietta Lagrimino li prepara sotto i nostri occhi, impastando acqua e farina e poi strofinando velocemente tra le mani piccole strisce di pasta che si allungano fino a diventare spaghettoni rustici.

«Era il piatto povero che si faceva nelle case contadine quando capitava qualcuno a pranzo all'improvviso», racconta. Si condiscono con quel che c'è: un sugo di pomodoro piccante, all'amatriciana, con i fegatini di pollo o con i funghi, quando è stagione. «Anche il "baffo" era una ricetta d'emergenza, fatta con il guanciale che nelle nostre case non mancava mai». Se ne taglia qualche fettina sottile e la si rosola in padella con salvia e aceto, poi si accompagna con fette di pane casereccio abbrustolite e un bicchiere di vino. Il coniglio, invece, era riservato alle feste. «Questo l'ho allevato io», afferma Antonietta, che ha trascorso tutta la vita nei campi a potare le vigne («Guidavo anche il trattore durante la vendemmia!») e che da quando è in pensione cura il suo pezzetto di terra, dove produce uva e olive, raccoglie le verdure nell'orto e alleva anatre, galline e piccioni, oltre ai conigli. Ci sediamo a tavola insieme alla sua numerosa famiglia e alziamo un calice alle cose buone, autentiche, come quelle appena imbandite. ■

ricettario *di gennaio*

ISPIRATO AI PIATTI DEI NOSTRI LETTORI

IL MENSILE DI GASTRONOMIA
LA CUCINA ITALIANA
PREPARATO E ASSAGGIATO
CON LA CUCINA IN REDAZIONE

Le misure a portata di mano

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 127**

realizzazione e food styling MARIA DONATI, MARCO MORETTO, GIOVANNI ROTA
testi LAURA FORTI e ANGELA ODONE
foto RICCARDO LETTIERI
styling BEATRICE PRADA

Tovaglia, tessuto e piatto della verza **Les-Ottomans**, bicchieri **Zafferano Italia**, piattini sullo sfondo **La DoubleJ**.

Grazie a tutti voi!

Questo mese il ricettario prende spunto dalle ricette dei fedeli iscritti al gruppo Facebook di *La Cucina Italiana*

Bravi, anzi bravissimi: in redazione lo sappiamo, i nostri lettori sono molto preparati. Dopo sei numeri speciali, nei quali abbiamo rielaborato le ricette di grandi chef, è ora il momento di dimostrare che la grandezza della cucina italiana è merito anche della passione di «cucinieri comuni», persone innamorate del lavoro ai fornelli. Nel nostro gruppo su Facebook ci sono numerosissime dimostrazioni di questo amore: noi ne abbiamo scelte venti, tra le più adatte alla stagione, e le abbiamo affidate ai nostri cuochi, che le hanno interpretate e consegnate al fotografo. Per dirvi che camminiamo sempre insieme, anche in questo percorso verso l'Unesco. L.F.

FACEBOOK.COM/LACUCINAITALIANA

I nostri cuochi interpreti

MARCO MORETTO
29 anni, è il cuoco della Locanda del Notaio a Pellio Intelvi, sopra il lago di Como. Ha una mano molto precisa e delicata, soprattutto sui primi piatti: tra gli altri, l'invitante timballo di ziti.

MARIA DONATI
Dopo la laurea in Ingegneria ha scoperto una vocazione per la pasticceria. Ha lavorato in diversi ristoranti, oggi insegna alla nostra Scuola. Suoi i dolci, e qualche salato, come i morsetti.

GIOVANNI ROTA
Tecnico e riflessivo, è un cuoco esperto e un formidabile organizzatore: dopo le sue esperienze in tutti gli ambiti della ristorazione, oggi è l'executive chef della nostra Scuola. Apre con questa bella pagina di stuzzichini.

Ginger Sage Fizz

Bartender Alessandro Melis
Impegno Facile **Tempo** 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

50 g zucchero – 5 cl gin – 2 cl succo di limone ginger beer – foglie di salvia lamponi – zenzero fresco – ghiaccio

Preparate uno sciroppo di salvia e zenzero scaldando in un pentolino 50 g di zucchero con 50 g di acqua, un bel ciuffo di foglie di salvia e un pezzettino di zenzero. Mescolate bene senza arrivare al bollore, poi spegnete e fate raffreddare.
Raccogliete in uno shaker, con ghiaccio, il gin, il succo di limone e 2 cl di sciroppo di salvia e zenzero, shakerate energicamente per 9-10 secondi.
Versate tutto, ghiaccio compreso, in un bicchiere capiente, colmate con la ginger beer e decorate con 2-3 lamponi e un paio di foglie di salvia.

ALESSANDRO MELIS
È mixologist consultant del gruppo Pandenus e cofondatore di Nonsolococktails, scuola milanese di formazione per bartender.

aperitivi

Artichoke Negroni

Bartender Alessandro Melis
Impegno Facile **Tempo** 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 cl gin dry – 4 cl vermut rosso
4 cl liquore al carciofo
4 gocce di bitter alla lavanda
(si trovano in vendita online)
1 scorza di arancia
ghiaccio

Raccogliete tutti gli ingredienti (a parte la scorza di arancia) in un mixing glass, oppure in una caraffa, colmo di ghiaccio e miscelate per 1 minuto usando un cucchiaino lungo. **Versate**, filtrando, in una coppa da Champagne, decorate con la scorza di arancia e servite.

Piattini colorati con profilo oro e tessuti di fondo **Les-Ottomans**, bicchiere del Ginger Sage Fizz **Zafferano Italia**.

GAMBERI IN CROSTA DI MANDORLE

BACI DI GRANA

Gamberi in crosta di mandorle

Francesca De Nuzzo
Vive a Milano e si diverte a sperimentare in cucina, variando le ricette con fantasia. Ha immaginato questi gamberi per un aperitivo per due.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

500 g olio di arachide
25 g farina di mandorle
25 g mandorle a lamelle
6 code di gambero
2 albumi – sale

Sgusciate le code di gambero conservando la codina (telson). Inserite ciascuna coda su uno stecco, così che mantenga la forma in cottura.
Sbattete gli albumi, immergetevi i gamberi, poi infarinateli con la farina di mandorle, passateli di nuovo negli albumi sbattuti, infine ricopriteli con le lamelle di mandorle. Immergete gli spiedi nell'olio di arachide bollente (circa 170 °C) per 2 minuti.
Scolate i gamberi su carta da cucina, spolverizzateli di sale e serviteli subito.

Baci di grana

Francesca De Nuzzo Di sapore semplice e deciso, questi baci salati ricordano in forma di stuzzichino certi primi piatti della nostra tradizione, i preferiti di Francesca.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

110 g Grana Padano Dop
100 g polpa di zucca Delica
50 g granella di nocciole
cannella in polvere
olio di semi di mais
sale
pepe

Mescolate la granella di nocciole con il grana grattugiato e distribuite questo composto in uno stampo multiplo di silicone a mezza sfera (ø 3 cm), premendolo bene, così da riempire 24 mezze sfere.
Infornate nel forno a microonde alla massima potenza per 1 minuto, sfornate, fate raffreddare dentro lo stampo e poi sformate delicatamente.
Arrostite le polpa di zucca a lamelle in poco olio di semi, sulla fiamma dolce, aggiungendo una presa di cannella; dopo 2-3 minuti bagnate con mezzo bicchiere di acqua, alzate leggermente la fiamma e cuocete ancora finché l'acqua non sarà evaporata.
Frullate la polpa di zucca in crema, salate e pepate.
Formate i baci di grana accoppiando i gusci a due a due e farcendoli con la crema di zucca alla cannella.

Tommy's Pride

Bartender Alessandro Melis
Impegno Facile **Tempo** 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

6 cl soda al pompelmo rosa
5 cl tequila – 2 cl sciroppo di agave
2 cl succo di lime – 3 rametti di timo
1 spicchio di pompelmo rosa – ghiaccio

Shakerate energicamente tequila, succo di lime e sciroppo di agave in uno shaker con ghiaccio.
Versate in un bicchiere ampio, colmate con la soda e decorate con i rametti di timo e lo spicchio di pompelmo rosa.

PACCHETTI ALL'ERBA CIPOLLINA

Pacchetti all'erba cipollina

Antonietta De Sario
Una tra le più attive iscritte del nostro gruppo, abile pasticciera, ma amante anche dei primi e dei fritti... Insomma, una cuoca completa e appassionata.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 10-12 PEZZI

300 g patate lessate schiacciate
200 g robiola cremosa
24 fette di salame tipo cacciatorino
4 uova – erba cipollina – sale
olio extravergine di oliva

Mescolate le patate con le uova, 5 g di erba cipollina tagliata a rocchetti e un pizzico di sale.
Cuocete questo composto in una padella velata di olio per 3 minuti da un lato e poco meno di 2 minuti dall'altro.
Trasferite la frittata ottenuta su un tagliere e ricavate 36 dischi di 4 cm di diametro.
Amalgamate la robiola. Distribuitela su 12 dischi, accomodate su ciascuno una fetta di salame, ripetete l'operazione e chiudete con un terzo disco.
Chiudete ciascun pacchetto legandolo con un filo di erba cipollina.

Piattini giallo e rosso con profilo oro dei morsetti e fondo di tessuto **Les-Ottomans**, piatto color prugna **Villa d' Este Home Tivoli**, bicchiere giallo **Zafferano Italia**, fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**. Piattino dei pacchetti all'erba cipollina **Bitossi Home**.

Piccoli morsetti brutti ma buoni

Rosi Di Gennaro Napoletana doc, mamma single, sogna una casa al mare. Con il cibo ha un rapporto viscerale e intuitivo: adora pensarlo, trasformarlo e offrirlo, seguendone stagioni e profumi.
Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g patate lesse
300 g verza
50 g farina
1 uovo
colatura di alici
olio extravergine di oliva
aglio – olio di arachide
sale – pepe

Tagliate la verza a striscioline e fatela rosolare in una casseruola con un filo di olio extravergine di oliva e 1 spicchio di aglio schiacciato con la buccia.
Togliete l'aglio, aggiungete 1 bicchiere di acqua, coprite e fate stufare per circa 15 minuti.
Spegnete e tritate grossolanamente la verza.
Schiacciate le patate lesse con un passapatate o una forchetta, mescolatele con le verze tritate, la farina, ½ uovo sbattuto, una goccia di colatura di alici, sale e pepe.
Dividete questo composto in piccole porzioni, aiutandovi con due cucchiaini, e friggetele nell'olio di arachide ben caldo.
Accompagnate a piacere con una crema di carote (3 carote lessate e frullate con olio di oliva, il succo di ½ limone, sale e pepe).

Torta salata al radicchio

Mirna Taddei Manager di origini abruzzesi, vive a Roma. Cucina dall'età di cinque anni e ama fare gioire gli altri con i suoi piatti. Ogni ricetta è come una sfida, di cui parla sui suoi canali social, da vera food blogger.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE

300 g ricotta
200 g radicchio trevigiano
200 g salsiccia
150 g 1 pera tipo Kaiser
100 g latte
70 g vino bianco secco
70 g gherigli di noce
40 g Parmigiano Reggiano Dop
3 uova
1 rotolo di pasta sfoglia
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Eliminate il budello della salsiccia, tagliatela a tocchetti tipo bocconcini e arrostitela in padella con un filo di olio. Sfumate con metà del vino bianco e lasciate raffreddare.
Mondate e affettate il radicchio.
Trasferite la salsiccia in un piatto e nella stessa padella rosolate il radicchio trevigiano, con poco olio.
Cuocete sulla fiamma vivace, sfumate con il resto del vino e dopo un paio di minuti spegnete.
Mondate la pera e tagliatela in spicchi.
Foderate uno stampo con la pasta sfoglia, bucherellate leggermente il fondo con i rebbi della forchetta e distribuitevi la salsiccia, il radicchio, gli spicchi di pera e i gherigli di noce sminuzzati grossolanamente.
Preparate un composto mescolando la ricotta con le uova, il latte, il parmigiano grattugiato, sale e pepe.
Versate il composto all'interno del guscio di sfoglia e infornate nel forno statico a 160 °C per 40 minuti circa.
Sfornate la torta salata al radicchio, lasciatela riposare per una decina di minuti, quindi sformatela e servitela.

Piatto fondo della pasta **Villa d' Este Home Tivoli**, piatto piano, tovagliolo e fondo di tessuto della torta salata **Les-Ottomans**, sottopiatto della pasta e piatto della torta **Coin Casa**, fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**.

Pasta, patate, provola, pancetta e rosmarino

Marco Zega La sua più grande passione è la cucina romana. Ha aperto un forno a vent'anni e oggi, dieci anni dopo, gestisce un'osteria e pizzeria, dove è impegnato nella ricerca sul «quinto quarto».

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

700 g brodo vegetale
180 g patate
160 g pasta tipo ditali
150 g pancetta tesa
100 g provola affumicata
1 gambo di sedano
1 carota – ½ cipolla
rosmarino – sale
Parmigiano Reggiano Dop

Tagliate a tocchetti la pancetta e rosolatela senza olio in una casseruola.
Mondate e tritate sedano, carota e cipolla e, quando la pancetta è ben rosolata, uniteli nella casseruola e tostateli.
Sfumate quindi con 2 mestoli di brodo e aggiungete le patate, pelate e tagliate a piccoli dadi. Rosolatele per 2 minuti, coprite nuovamente con il brodo e aggiungete la pasta, direttamente nella casseruola, con un pizzico di sale, se serve.
Cuocetela come un risotto, aggiungendo brodo a mano a mano che si asciuga. Una volta cotta al dente, fuori del fuoco, aggiungete la provola a dadini, 1 rametto di rosmarino e 3-4 cucchiai di parmigiano grattugiato. Mescolate per mantecare bene, lasciate riposare per 5 minuti e servite.

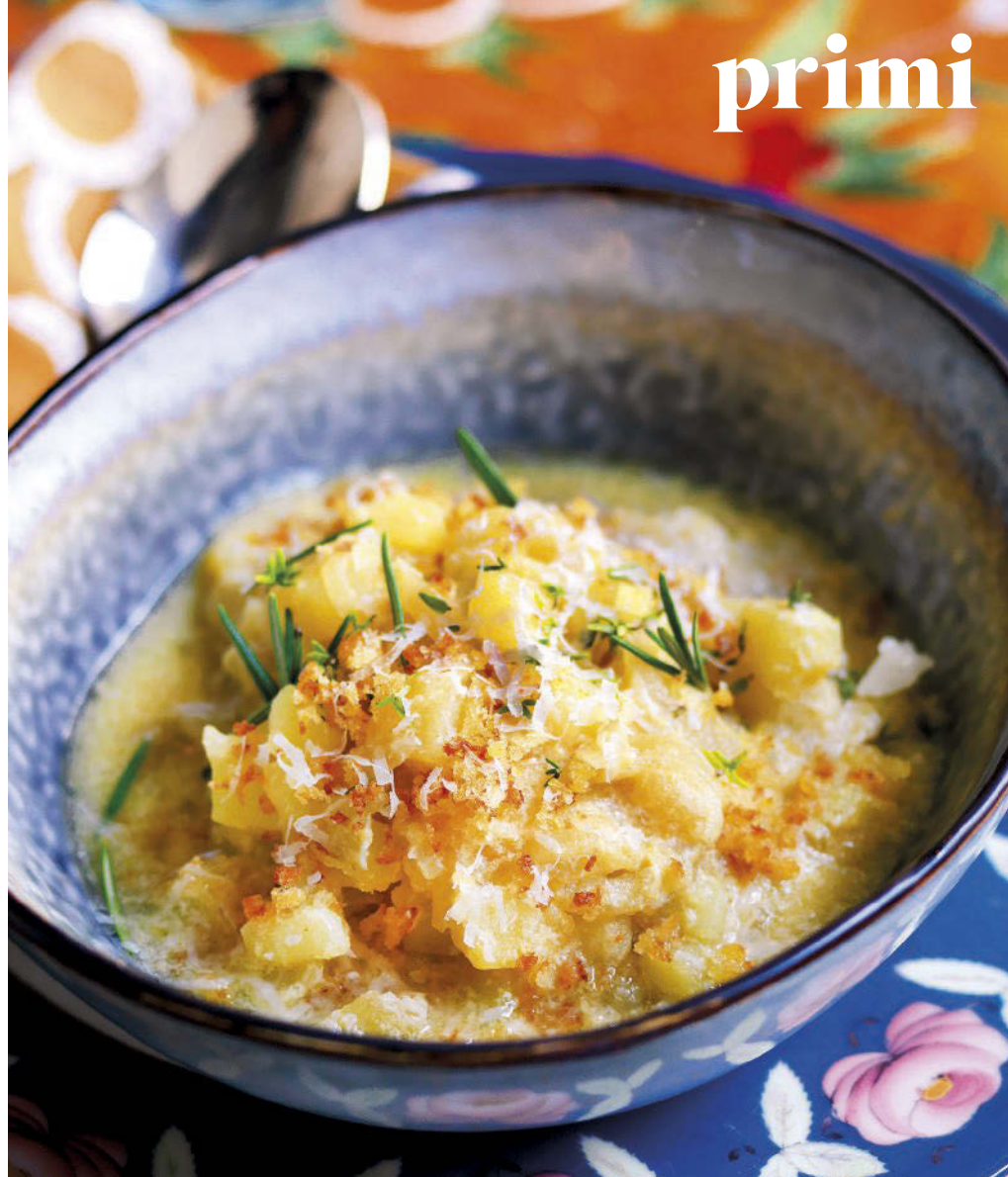
Piatto del timballo e ciotola della zuppa **Coin Casa**, tovagliolo del timballo **La DoubleJ**, bicchiere color ambra **Zafferano Italia**, fondo di carta da parati **Jannelli&Volpi**, piatto della zuppa e tessuto di fondo **Les-Ottomans**.

Timballo di ziti con brie e carciofi

Barbara Pia Tantissimi i mangiari golosi pubblicati nel nostro gruppo: gorgonzola, cipolle, fegato... Sapori decisi, creatività nelle realizzazioni, come in questo timballo, e grande arte nel recupero degli avanzi.
Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

1 litro latte
500 g ziti
250 g formaggio brie
80 g burro
80 g farina
4 carciofi
noce moscata – aglio
Grana Padano Dop
olio extravergine di oliva
limone – sale

Preparate la besciamella: sciogliete il burro in una casseruola, unitevi la farina e incorporatela creando una crema. Aggiungete tutto in una volta il latte, freddo, stemperando bene. Portate a bollore e cuocete mescolando finché la besciamella non si sarà addensata. Insaporite con sale, noce moscata, 100 g di brie a tocchetti e 1 cucchiaiata di grana grattugiato.
Mondate i carciofi e tagliateli a spicchi, immergendoli in acqua e limone a mano a mano che li pulite.
Conservate anche i gambi, privandoli della parte esterna fino a ottenere solo il cuore.
Raccogliete carciofi e gambi in padella con olio, 1 spicchio di aglio, un goccio di acqua; coprite con il coperchio e cuocete per 10-15 minuti.
Lessate gli ziti in una teglia che li contenga bene, scolateli e lasciateli raffreddare dopo averli unti con un filo di olio.
Disponetene uno strato in un stampo ad anello (ø 30 cm) sporcato con un po' di besciamella.
Versate metà della besciamella sugli ziti, quindi adagiatevi sopra i carciofi e i gambi, tenendone da parte alcuni per la copertura.
Coprite con la besciamella, quindi chiudete il timballo con altri ziti e infornate a 180 °C per 20 minuti circa.
Cospargete la superficie con tocchetti di brie e infornate di nuovo per pochi minuti sotto il grill, finché il timballo non sarà gratinato.
Completatelo con gli spicchi di carciofi tenuti da parte. Decoratelo a piacere anche con cimette di broccolo romanesco, scottate in acqua bollente salata.

Zuppa pezzente

Rosi Di Gennaro L'autrice dei piccoli morsetti è anche una specialista nel preparare i cibi con gli avanzi e piatti «poveri», come questa zuppa, ispirata a un classico del Cilento.
Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 patate piccole
4 uova – 2 cipolle
Pecorino romano Dop
alloro – rosmarino – timo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Mondate le cipolle e affettatele sottilmente. Stufatele in una casseruola con un filo di olio.
Aggiungete le patate, pelate e tagliate a tocchetti, e lasciatele insaporire per qualche minuto, poi coprite tutto di acqua, unendo sale e 1-2 foglie di alloro, 2 rametti di rosmarino e 2 di timo.
Cuocete per una ventina di minuti, fino a quando gli ortaggi non saranno sfaldati. Togliete le erbe e aggiungete le uova: mescolate energicamente finché l'albume non sarà diventato bianco, quindi spegnete.
Condite con abbondante pecorino e servite subito la zuppa, che deve essere brodosa.

Adagio di cipolle

Simone Mastrantonio
Ventottenne, ama la cucina perché trasmette agli altri emozioni e parla delle nostre origini. Come in questa ricetta, dove da una frugale cipolla si ottiene un piatto saporito ed elegante.

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g **spaghetti – 2 cipolle dorate**
pangrattato
zucchero – amido di mais
olio extravergine di oliva
olio di arachide
aceto bianco – sale – pepe

Pulite le cipolle e tagliatele a metà.
Affettate 2 metà in rondelle molto sottili, passatele nell'amido di mais e friggetele in olio di arachide; scolatele su carta da cucina e tenetele da parte, in caldo.
Lessate la pasta in acqua bollente salata.
Affettate sottilmente le cipolle rimaste e stufatele in una padella antiaderente con un filo di olio. Quando cominciano ad ammorbidirsi e a prendere un colore dorato, aggiungete 2 cucchiaini di zucchero e alzate la fiamma.
Sfumate con uno spruzzo di aceto, salate e mescolate. Bagnate con 1 mestolo di acqua di cottura della pasta, in modo da cominciare a ottenere un condimento cremoso.
Tostate a parte 4 cucchiai di pangrattato, con un po' di sale e pepe.
Scolate gli spaghetti molto al dente e versateli nella padella con la cipolla: terminate la cottura aggiungendo un po' di acqua della pasta e, alla fine, parte del pangrattato tostato.
Servite gli spaghetti a nido, completandoli con la cipolla fritta e il pangrattato rimasto.

Torta di mare ai carciofi

Lara Scarcella Avvocato civilista, vive a Roma. Cucina per amici e parenti e per tutti cura con attenzione particolare anche la tavola e la presentazione dei piatti.
Cuoco Marco Moretto
Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

460 g 2 dischi di pasta sfoglia stesa
500 g vongole – 500 g cozze
12 gamberi rossi – 6 carciofi
1 uovo – limone
vino bianco – Cognac
olio extravergine di oliva
prezzemolo – aglio – sale

PER IL GUSCIO DI SFOGLIA

Aprite i 2 dischi di sfoglia. Posizionate il primo, con la sua carta, sulla placca del forno.
Formate una calotta utilizzando fogli di carta da forno arrotolati, e adagiatevi sopra il secondo disco di sfoglia. Fissatelo lungo i bordi al primo disco e ritagliate un'apertura centrale, in modo da creare →

Piatto fondo dell'adagio di cipolle **Geminiano Cozzi Venezia 1765** Vintage della collezione *La Cucina Italiana 90 anni di sapori*; piatti piani, tovagliolo e tovaglia **Les-Ottomans**, bicchieri **Zafferano Italia**.

una specie di vulcano tondeggiante. Dai ritagli, ricavate piccole palline di sfoglia e decorate il bordo del foro.
Spennellate tutto con uovo sbattuto e infornate a 180 °C per circa 30 minuti.
Sfornate e togliete delicatamente la carta da forno dall'interno. Rimettete la calotta in forno per 2-3 minuti, nel caso in cui l'interno fosse ancora un po' umido. Sfornate.
PER IL RIPIENO
Pulite i carciofi e tagliateli a spicchi, immergendoli via via in acqua e limone.
Scolateli e cuoceteli in una padella con un filo di olio, 1 spicchio di aglio, uno spruzzo di vino bianco e sale, per circa 15-20 minuti, aggiungendo, se necessario, un po' di acqua.
Fate aprire le vongole e le cozze, separatamente, in due casseruole con un filo di olio, aglio e prezzemolo: coprite con il coperchio e cuocete finché i gusci non si apriranno. Spegnete e sgusciate, conservando solo qualche mollusco intero, per servire.
Sgusciate i gamberi e puliteli dal budellino. Fateli saltare in un tegame con un filo di olio insieme alle teste, che daranno più sapore, per 2 minuti, quindi sfumate con uno spruzzo di Cognac.
Eliminate le teste e unite nel tegame le vongole e le cozze sgusciate e i carciofi. Mescolate tutto.
Riempite il guscio di sfoglia con questo ripieno, completando sulla sommità con le vongole e le cozze che avete conservato con il guscio.

Piatto ovale del branzino, piatto delle polpette e tovaglia del branzino **Les-Ottomans**, piattino con decoro rosso del branzino **La DoubleJ**, fondo di carta da parati delle polpette **Jannelli&Volpi**.

Branzino al vino in padella

Piero Benigni Aretino, 74 anni, antiquario, raccoglie ricette del territorio (ha scritto *Le mille ricette aretine*, dopo molte ricerche). Cucina senza fretta, ma con un pensiero per chi ha poco tempo.
Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

600 g 1 branzino squamato ed eviscerato
1 spicchio di aglio
limone
prezzemolo
rosmarino
salvia
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

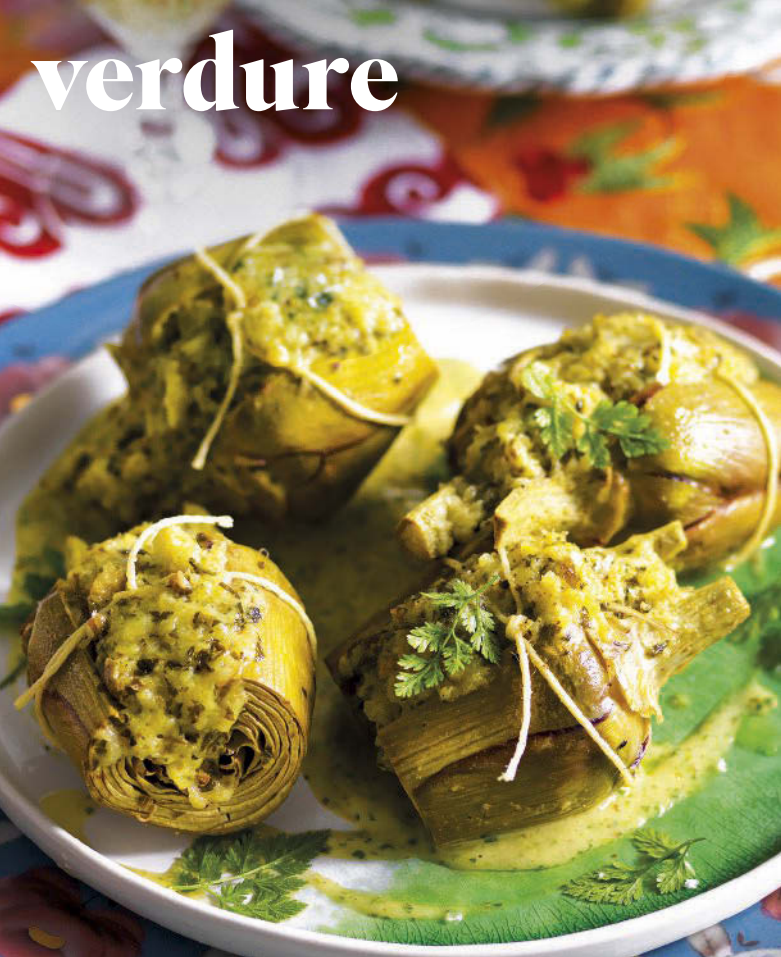
Lavate il branzino fuori e dentro, quindi asciugatelo con carta da cucina.
Salate e pepate il ventre e inseritevi lo spicchio di aglio tagliato in due pezzi, 1 rametto di rosmarino, 2 pezzetti di limone, 2 foglie di salvia e un filo di olio.
Sistemate il pesce in una padella antiaderente che lo contenga comodamente. Irroratelo con un filo di olio e cuocetelo a fuoco medio-basso con un coperchio, per 3 minuti.
Bagnate con un dito di vino bianco, lasciate sfumare, poi raccogliete con un cucchiaio il sughetto e versatelo sul pesce. Coprite nuovamente e cuocete per altri 4 minuti.
Voltate il branzino delicatamente, aiutandovi con una spatola e una forchetta, coprite e cuocete per altri 6-7 minuti, sfumando a metà con un altro dito di vino e bagnando con il sughetto.
Spegnete e servite il branzino con olio crudo e prezzemolo tritato, accompagnando con pezzetti di limone e salvia.

Polpette di cavolfiori

Tiziana Gobbi Milanese, ha lavorato per anni a Roma in un'azienda farmaceutica. Oggi è felice di vivere e cucinare a Tagliacozzo, in Abruzzo.
Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g cavolfiore pulito
250 g patate
70 g Parmigiano Reggiano Dop
3 uova – pangrattato
olio di arachide
timo – sale – pepe

Lessate le patate con la buccia, quindi sbucciatele e passatele nello schiacciapatate quando sono ancora calde.
Cuocete il cavolfiore a cimette in acqua bollente per 15-20 minuti, in modo che rimanga un po' croccante. Lasciatelo raffreddare su carta da cucina.
Tritate le cimette nel mixer con le foglie di 2 rametti di timo e aggiungetele alle patate schiacciate.
Unite anche 1 uovo leggermente sbattuto, il parmigiano grattugiato, sale e pepe. Mescolate tutto ottenendo un impasto omogeneo.
Formate delle polpette lavorando il composto con le mani: se risultasse troppo morbido, potete unire un po' di mollica di pane raffermo.
Passatele nelle altre 2 uova sbattute, quindi nel pangrattato.
Friggetele in olio ben caldo finché non saranno dorate. In alternativa, appoggiatele su una placca coperta con carta da forno e infornatele a 175 °C per circa 15 minuti.

Carciofi ripieni di mollica condita

Sarah De Rueda Si vede che ha molta manualità in cucina e che sa come trasformare gli ingredienti. Precisa nei gesti, è fantasiosa sostenitrice della nostra tradizione italiana.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

220 g vino bianco secco
90 g mollica
40 g pecorino
40 g Grana Padano Dop
20 g capperi dissalati
5 g prezzemolo tritato
6 carciofi
1 limone
1 spicchio di aglio
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Raccogliete nel bicchiere del frullatore la mollica, il grana e il pecorino grattugiati, i capperi, il prezzemolo, 20 g di olio e 20 g di vino. Frullate tutto, non troppo finemente.
Mondate i carciofi, privandoli delle foglie più coriacee esterne e della peluria intera, immergendoli a mano a mano in una bacinella di acqua acidulata con succo di limone in modo che non si anneriscano.
Praticate un'incisione sul fianco di ogni carciofo, apriteli leggermente e farciteli con il composto frullato premendo bene, ma con delicatezza.
Chiudeteli con un giro di spago per dare la forma e cuoceteli in casseruola con 2 cucchiai di olio, 1 spicchio di aglio, sale e pepe, a fiamma vivace per un paio di minuti, poi bagnate con il resto del vino, coprite e riducete la fiamma.
Dopo 20-25 minuti, togliete il coperchio e fate evaporare la parte liquida proseguendo nella cottura per 10 minuti.
Servite i carciofi ripieni ben caldi.

Cuscus di broccoli

Luca Scalone Ha iniziato a cucinare a 15 anni, seguendo suo papà, e non ha più smesso. Adora sperimentare, dal barbecue alla cucina a bassa temperatura, passando per la panificazione.
Cuoca Maria Donati
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g broccoli
200 g cuscus
150 g patate
3 fette di pane al farro
noce moscata
timo – rosmarino – salvia
olio extravergine di oliva
burro – sale – pepe

Tagliate i broccoli a cimette e lessateli per 10-15 minuti in acqua bollente salata. Scolateli quindi con un mestolo forato e lessate le patate nella stessa acqua.
Schiacciate le patate con una forchetta e rosolatele in padella con un filo di olio per 2-3 minuti.
Tagliate a cubetti il pane e rosolateli in una padella con un filo di olio, una piccola noce di burro, timo e rosmarino.
Fate rinvenire il cuscus seguendo le istruzioni sulla confezione. Quando sarà pronto, unitevi 300 g di broccoli, dopo averli tritati. Aggiungete il pane, un pizzico di noce moscata, sale, pepe e le patate. Mescolate in modo da amalgamare il composto. Per una presentazione a forma di tortino, modellate il composto aiutandovi con uno stampo ad anello di 11 cm di diametro.

Pentola dell'arista **Le Creuset**, piatto dell'arista, tovaglioli e tovaglie **Les-Ottomans**, piatti dei carciofi e del cuscus di broccoli **Coin Casa**.

Arista di maiale con latte e cipolle

Elena Raimondi Milanese con radici veneziane, 61 anni e un figlio di 32, insegna Genetica all'Università di Pavia. Cucinare per lei è evasione, improvvisazione, istinto, condivisione e amore.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 3 ore
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,5 kg arista di maiale
1 litro latte
350 g cipolle bianche
2-3 bacche di ginepro – sale
1 mazzetto aromatico (salvia, rosmarino, alloro) – pepe
olio extravergine di oliva

Rosolate per 10-15 minuti l'arista in una casseruola velata di olio in modo che sia colorita su tutti i lati.
Trasferitela in un piatto e nella stessa casseruola rosolate le cipolle a fettine per 4-5 minuti. Unite nuovamente la carne, il mazzetto aromatico, il ginepro, il latte e portate a bollore.
Riducete la fiamma, salate, pepate, coprite e cuocete per almeno 2 ore.
Frullate le cipolle e il fondo, affettate l'arista e servitela con il sugo cremoso accompagnando, a piacere, con purè di patate.

Piatto degli spiedini e della carne al fumo **Coin Casa**, sottopiatto degli spiedini **Villa d' Este Home Tivoli**, bicchiere e calice **Zafferano Italia**, tovaglie e tovaglioli **Les-Ottomans**.

Spiedini alla palermitana

Raffaele Lo Iacono Palermitano, ha un debole per il peperoncino, e la «testa di cernia a spezzatino» è il suo piatto preferito. Noi però abbiamo scelto gli spiedini, per un secondo alla siciliana.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 150 g **pane raffermo**
- 40 g **uvetta**
- 20 g **pinoli**
- 12 **fettine di fesa di vitello (circa 50 g ciascuna)**
- 12 **foglie di alloro**
- 2 **filetti di acciuga**
- 2 **uova**
- 1 **cipolla rossa**
- **maggiorana**
- **pangrattato**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Battete molto bene le fettine di vitello.
Tagliate il pane raffermo in tocchetti, poi frullatelo con 2 filetti di acciuga, i pinoli, l'uvetta e qualche fogliolina di maggiorana così da ottenere un composto non troppo fine.
Distribuite il pane tritato sulle fettine e arrotolatele così da ottenere 12 involtini.
Mondate la cipolla e ottenete 12 falde.
Formate 4 spiedini infilzando un involtino, poi una falda di cipolla e una foglia di alloro. Ripetete in modo da avere 3 involtini su ogni stecco.
Passate gli spiedini prima nelle uova sbattute con un pizzico di sale e poi nel pangrattato.
Raccogliete le falde rimanenti della cipolla su una placca foderata di carta da forno, accomodatevi sopra gli stecchi, irrorate con poco olio e infornate nel forno ventilato a 220 °C per 15-18 minuti.
Servite gli spiedini con le cipolle cotte al forno profumando a piacere con poche foglioline di maggiorana fresca.

Carne al fumo

Gisella Bosco Come tanti di noi anche Gisella, siracusana oggi a Barcellona, ha ereditato tante ricette della mamma. Questa, semplicissima, conosciuta anche come carne al piatto, è molto apprezzata in tante famiglie d'Italia.
Cuoco Giovanni Rota
Impegno Facile
Tempo 25 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 480 g **4 fette di roast-beef**
- 4-5 **mandarini**
- 1 **cespo di radicchio tardivo**
- 1 **mazzetto di rucola**
- 1 **cespo di indivia belga**
- **olio extravergine di oliva**
- **rosmarino**
- **bacche di ginepro**
- **sale – pepe**

Condite le fette di roast-beef con un filo di olio, una presa di sale, una macinata di pepe, un rametto di rosmarino e qualche bacca di ginepro.
Accomodatele su un piatto e disponetelo su una casseruola piena di acqua bollente.
Cuocetele, senza il coperchio, per 6-8 minuti. Giratele e cuocetele per altri 4-6 minuti (prolungate o riducete il tempo di cottura a seconda del vostro gusto).
Preparate un'insalata mista con il radicchio, l'indivia belga, la rucola e qualche spicchio di mandarino pelato al vivo. Condite con olio, sale e succo di mandarino.

dolci

Piatto decorato della torta, tovaglia e tovagliolo **Les-Ottomans**, sottopiatto bianco **Coin Casa**, piattini rosso e blu decorati **La DoubleJ**, piattino della cheesecake di pere **Bitossi Home**.

Crostata pasticciotto con crema e amarene

Vittoria Pezzuto Iscritta da poco al nostro gruppo, esordisce con una fantastica ricetta, fotografata passo passo.
Precisa e appassionata, solitamente prepara addirittura le amarene in casa.
Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA
500 g farina 00
250 g burro
200 g zucchero a velo
4 tuorli
1 baccello di vaniglia
PER LA CREMA
800 g latte
150 g zucchero semolato
60 g farina
60 g amido di mais
6 tuorli
1 baccello di vaniglia
limone
PER LA CROSTATA
amarene sciroppate
zucchero a velo

PER LA PASTA FROLLA
Impastate il burro morbido con la farina, i semi di vaniglia e lo zucchero, ottenendo un insieme di briciole. Incorporatevi quindi i tuorli, lavorando il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
PER LA CREMA
Scaldate il latte con i semi di un altro baccello di vaniglia (o una fiala di aroma), lo zucchero e la scorza di ½ limone.
Sbattete i tuorli con la farina e l'amido di mais, in una ciotola. Versatevi il latte, filtrandolo, e riportate il composto sul fuoco: cuocete fino a ottenere la densità di una crema. Spegnete e lasciatela raffreddare coperta con la pellicola a contatto.
PER LA CROSTATA
Stendete poco più di metà dell'impasto a uno spessore di circa 3-4 mm e foderate uno stampo da crostata (ø 26 cm), fondo e bordi. Rifilateli con un coltellino e bucherellate il fondo con una forchetta.
Distribuite nella crostata una trentina di amarene, quindi riempite la torta con la crema.
Ritagliate dalla pasta rimasta forme a vostra scelta, oppure strisce tradizionali, per la copertura della crostata, che dovrà essere quasi completamente coperta.
Infornatela a 170 °C per 40 minuti.
Sfornatela e cospargetela con zucchero a velo e qualche altra amarena.

Mini cheesecake di ricotta e pere

Loredana Di Lonardo La sua abilità con i dolci è evidente dai molti post che ha inviato al gruppo. Abbiamo amato l'abbinamento di pere e ricotta con il caramello e riproponiamo il dolce in versione monoporzione.
Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 45 minuti più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LE BASI
140 g farina di nocciole
100 g zucchero
80 g burro
50 g farina 00
4 uova
1 cucchiaino di lievito in polvere per dolci
PER IL RIPIENO
250 g ricotta
150 g panna fresca
100 g zucchero a velo
PER LE PERE
100 g zucchero semolato
30 g burro
4 pere piccole
rum – amido di mais
PER LE NOCCIOLE
100 g nocciole pelate
80 g zucchero semolato

PER LE BASI
Montate le uova con lo zucchero, finché non saranno ben spumose. →

Mescolate le farine e il lievito, quindi unitele alle uova, delicatamente, alternandole con il burro fuso, fatto raffreddare.
Stendete il composto in una placca foderata con carta da forno e infornate a 180 °C per 15 minuti circa.

PER IL RIPIENO
Mescolate la ricotta con lo zucchero a velo, quindi amalgamatela con la panna montata.

PER LE PERE
Lavate le pere e tagliatele a spicchi. Scaldate lo zucchero semolato in una padella, finché non diventerà color caramello chiaro.
Aggiungete il burro e le pere.
Cuocete per 5 minuti, quindi unite 1 cucchiaino di amido, stemperato in 1 bicchierino di rum. Fate raffreddare.

PER LE NOCCIOLE
Sciogliete in una casseruola lo zucchero semolato con 35 g di acqua e portate a bollore. Quando lo zucchero comincia a prendere colore, aggiungete le nocciole e, spostandovi dal fornello, mescolate energicamente, in modo che si ricoprano di una crosticina bianca.
Tornate sul fuoco e mescolate, finché le nocciole non saranno tutte uniformemente coperte di caramello.
Distribuitele su un foglio di carta da forno leggermente imburrato e lasciatele raffreddare, quindi spezzettatele, lasciandone alcune intere.
Componete i dolcetti con l'aiuto di stampini ad anello (ø 7 cm, h 5 cm), che utilizzerete anche per ritagliare le basi di biscotto. Accoppiatele, farcendole all'interno con il composto di ricotta. Lasciate riposare le mini cheesecake per 4 ore in frigorifero, quindi servitele completandole con le pere e le nocciole caramellate.

Piatto **Coin Casa**, piattino giallo con profilo oro e tovaglia **Les-Ottomans**.

Torta al limone

Rosa Intile Ha inondato il nostro gruppo con... dolcissimi post: torte e cake bellissimi, da vera pasticciera. Ci ha conquistato questo per il suo aroma di limone e ve lo proponiamo in una versione più semplice.
Cuoca Maria Donati
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA PASTA BISCOTTO
- **70 g zucchero**
- **70 g olio di girasole**
- **50 g farina**
- **5 uova**
- **1 limone**

PER LA CREMA
- **250 g panna fresca**
- **125 g yogurt al limone**

PER LA BAGNA
- **liquore limoncino**

PER LA PASTA BISCOTTO
Montate i tuorli con lo zucchero finché non saranno ben spumosi. In un'altra ciotola, montate gli albumi.
Aggiungete la farina ai tuorli montati e l'olio a filo, alternando con gli albumi montati e la scorza grattugiata del limone.
Versate il composto in una tortiera (ø 23 cm) imburrata e infarinata e infornate a 170 °C per circa 20 minuti.

PER LA CREMA
Montate la panna e mescolatela delicatamente con lo yogurt.

PER LA BAGNA
Mescolate ½ bicchiere di limoncino con ½ bicchiere di acqua.

PER COMPLETARE
Spennellate la pasta biscotto con la bagna al limoncino e coprite la torta con la crema al limone.

carta degli abbinamenti

13 vini e 1 birra per accompagnare i piatti del nostro ricettario **a cura di VALENTINA VERCELLI**

Piccoli morsetti pag. 59

Per rinfrescare il palato con questi bocconcini «uno tira l'altro», non c'è di meglio che un fragrante **Valdobbiadene Prosecco Superiore** come l'**Extra Dry 2019** di **Maschio**, floreale e agrumato. *7 euro. cantinemaschio.it*

Zuppa pezzente pag. 63 **Branzino al vino** pag. 66

Puntate su un bianco fruttato e fresco. Ci piace la **Falanghina del Sannio Fois 2019** di **Cautiero**, biologica, con fragranti profumi floreali, di mele e di agrumi, e il gusto sapido. *10,50 euro. cautiero.it*

Carciofi ripieni pag. 68

Quello tra i carciofi e il Vermentino è un abbinamento molto frequentato in Sardegna. Ci piace il **Giunco 2019** di **Cantina Mesa** per il carattere marino e i profumi di macchia mediterranea. *13 euro. cantinamesa.com*

Spiedini alla palermitana pag. 71

Uno dei bianchi che va più d'accordo con le ricette di carne dolci-sapide è il **Gewürztraminer dell'Alto Adige**. L'**Am Sand 2018** di **Alois Lageder** è slanciato, sapido e biodinamico. *25 euro. aloislageder.eu*

Torta salata al radicchio pag. 60

Le note amarognole del radicchio sono ben bilanciate da un rosso morbido e fruttato: il **Colli Berici Tai Rosso 2019** di **Dal Maso**, scorrevole e leggero, è ottimo servito fresco, come vino da aperitivo. *8 euro. dalmasovini.com*

Adagio di cipolle pag. 64

Il sapore dolce delle cipolle sta bene con un vino morbido e aromatico. Provate l'abbinamento con la **Malvasia Sorriso di Cielo 2019** di **La Tosa**, che nasce sui colli piacentini e profuma di miele, agrumi e fiori. **16 euro**. *latosa.it*

Cuscus di broccoli pag. 68

Un buon compagno dei piatti vegetariani è il bianco Roero Arneis, giovane e profumato. Il **Camestrì 2019** di **Marco Porello** ha una sapidità ben bilanciata e un gusto morbido e fruttato. **12,50 euro**. *porellovini.it*

Crostata pasticciotto pag. 73 **Mini cheesecake di ricotta** pag. 73

Servite con un vino dolce ma non troppo alcolico, come il **Moscato di Trani Passito Kaloro 2018** di **Tormaresca**, di colore dorato e aromi delicati. **12 euro**. *tormaresca.it*

Pasta, patate pag. 61 **Carne al fumo** pag. 71

Servono struttura, morbidezza e aromi fruttati per tenere testa al sapore deciso dei piatti: provate il **Valpolicella Classico Superiore Ripasso 2017** di **Tommasi**, elegante e speziato. *16 euro. tommasi.com*

Torta di mare ai carciofi pag. 65

Uno dei bianchi che meglio si accordano con i carciofi arriva da un vitigno trentino poco conosciuto. La **Nosiola 2019** di **Vignaiolo Fanti** è successa, sapida e balsamica: tra le migliori della regione. *13,50 euro. vignaiolofanti.it*

Arista di maiale pag. 69

Con questo arrosto va bene un rosso strutturato, ma dal sapore gentile, come un **Merlot friulano**. Abbiamo scelto il **2019** di **Zorzettig** per il suo sapore ricco, pieno e morbido. *12 euro. zorzettigvini.it*

Torta al limone pag. 74

L'abbinamento del cuore? **Erbaluce di Caluso Passito**, con aromi di limone candito e miele. L'**Alladium 2013** di **Cieck**, dopo il lungo affinamento, è vellutato, strutturato e con un finale fresco e invogliante. *22,50 euro. cieck.it*

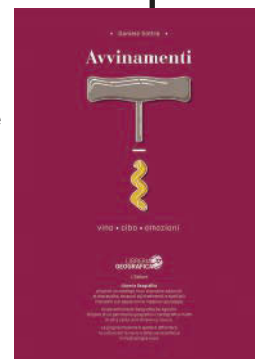
Timballo di ziti pag. 63

Scegliete un bianco di carattere, che contrasti la grassezza del formaggio e che possa andare d'accordo con i carciofi. Il **FiorFiore 2018** di **Cantina Roccafiore** è un grechetto umbro con la giusta acidità. *18 euro. roccafiorewines.com*

Polpette di cavolfiori pag. 67

Una birra chiara è perfetta sui fritti vegetariani. La **Oak Pils** del **Birrificio Doppio Malto** ha aromi di cereali ed erbe e un finale amarognolo che ben contrasta la dolcezza delle verdure. *2,50 euro. doppiomalto.com*

L'ARCOBALENO DEI SAPORI

Dopo una preziosa introduzione, pensata anche per chi inizia ad avvicinarsi al mondo del vino, si entra nel vivo: imparare ad abbinare a ciascun piatto il giusto calice. Ne vedrete materialmente di tutti i colori, per questo tenete d'occhio la legenda. Gli abbinamenti vanno dal «classico» al «folle», al «quando mai». Lasciatevi guidare da Daniele Sottile che con molta ironia e nessuna prosopopea vi stupirà, pagina dopo pagina. *D. Sottile, Avvinamenti, vino cibo emozioni, Libreria Geografica, 25 euro*

IL BEL PAESE

NUOVA SERIE

È iniziato il nostro Grand Tour tra le regioni, per riscoprire il gusto, non solo a tavola, di visitarle ora. Partiamo da Trentino-Alto Adige, Toscana, Molise e Calabria

di SARA MAGRO e VALENTINA VERCELLI
ricette JOËLLE NÉDERLANTS, foto dei piatti RICCARDO LETTIERI

Dall'arte a cielo aperto al vino, dai calanchi all'olio d'oliva, bellezza e bontà sono un unico, prelibato cibo quotidiano

foto GIACOMO BRETZEL

«Sapete qual è la caratteristica distintiva della Toscana?», domanda Vittoria Ferragamo. «La qualità in ogni cosa, dall'agricoltura all'ospitalità». Per lei, cresciuta in una delle famiglie dell'alta moda italiana, e dedicata all'azienda agricola con resort Il Borro, la sua terra è la sintesi perfetta di sostenibilità, natura e vita all'aperto. «Amo i cavalli, l'orto, le vigne e le cantine. Amo i nostri boschi e i calanchi. E penso che sia arrivato il momento di fermarsi a riflettere sulle ricchezze che abbiamo il privilegio di godere. Secondo me, non basta più passeggiare e contemplare: bisogna approfondire la **storia dei luoghi**. Solo così possiamo apprezzarli e difenderli con convinzione. La Toscana ha avuto la fortuna di non essere stata devastata come altre regioni da un'industria invadente, anche quando non c'era ombra della sensibilità ecologista di oggi. Bisogna proteggerla».

Non si può dire vai a Firenze prima di Lucca, o a Pisa prima di Grosseto o ancora vai alle Crete Senesi ma non in Maremma. «Ogni luogo è a suo modo speciale, e merita il viaggio. Ogni posto ha sue eccellenze uniche», prosegue Salvatore Ferragamo, fratello di Vittoria, che al Borro si occupa della produzione vinicola biologica e dell'ospitalità. «La Toscana ha richiami di ogni tipo: cultura, arte, architettura. È semplicemente un museo a cielo aperto. Personalmente sono molto legato all'Argentario con il suo mare cristallino: non ha nulla da invidiare ai Caraibi, garantisco. E il Valdarno, dove lavoro, è ancora esordiente dal punto di vista turistico». Salvatore ride mentre cita Dante, che nel Canto XIV del *Purgatorio* proclamava che persino l'Arno, →

Per arrivare a Montemagno, piccola frazione di Calci in provincia di Pisa, si percorre una salita tra muretti a secco che delimitano uliveti e campi coltivati. Il borgo è rimasto com'era, con le strade strette lastricate in pietra che portano alla chiesa in cima.

curvando, evita Arezzo. Come padre fondatore dell'italiano volgare, il sommo poeta fiorentino ha insegnato l'arte bellica del linguaggio, che ferisce il nemico con precisione. Tant'è che anche ora, a settecento anni tondi dalla morte avvenuta nel 1321, si imparano a memoria i suoi versi da usare all'occorrenza, come si addice (e si perdona) a un toscanaccio.

«Invece Arezzo – continua Salvatore – è una città incantevole, con gli affreschi di Piero della Francesca nel Palazzo del Comune e nella Basilica di San Francesco, e le piazze che si trasformano in bazar dell'antiquariato la prima domenica del mese o in raduno medievale quando si disputa la Giostra del Saracino con i cavalieri armati di lance, gli sbandieratori e i rulli di tamburo».

Ma c'è un argomento che più di altri illumina il volto dei toscani: la cucina. «Il suo segreto è l'autenticità», spiega Salvatore. «I nostri prodotti arrivano sempre da vicino, sono genuini. E possiamo condirli con olio di altissima qualità. Non ci rendiamo conto della fortuna che abbiamo, perché bellezza e bontà fanno parte del nostro quotidiano». Ci lascia con una curiosità: «La prossima volta che andate in Valdarno, ordinate lo stufato alla sangiovannese, con vitello e spezie: quando fuori fa freddo e c'è la nebbiolina che vela tutto, riscalda il cuore». ■

LE SPECIALITÀ

PANE TOSCANO
Sciocco, cioè senza sale, è una pagnotta con crosta dura e mollica consistente che accompagna la saporitissima cucina regionale, smorzandone la sapidità; leggermente abbrustolito, «strusciato» con uno spicchio di aglio e condito con un filo di olio, diventa un must locale: la bruschetta.

PINOLI
Ricchi di proteine e vitamine, quelli di Viareggio hanno un gusto dolce, delicato e inconfondibile. Sono un ingrediente fondamentale di alcune ricette tipiche come la torta della nonna e il castagnaccio.

FAGIOLI
Non c'è orto in Toscana in cui non crescano e non c'è trattoria che non li serva in zuppe fumanti o come contorno insieme alla bistecca. Qui i fagioli sono apprezzati almeno dal Cinquecento e ancora oggi coltivati in molte varietà, tra cui il fagiolo di Sorana (presidio Slow Food) e il fagiolo Cappone che, non solo per quel nome, è un ottimo contributo proteico per pranzi vegetariani.

BRIGIDINI
Tipici di Lamporecchio, in provincia di Pistoia, si trovano in ogni fiera, sagra e luna park della regione, dove sono preparati al momento con l'apposito macchinario che preme l'impasto di farina, uova, zucchero ed essenza di anice, su una formella che dà loro la tipica forma di cialda. Croccanti e leggeri, uno tira l'altro.

TESTAROLI
Tipici della Lunigiana, sono grossi dischi a base di farina, acqua e sale, cotti in specifici recipienti di ghisa o terracotta, i testi, da cui prendono il nome. Una volta pronti, si tagliano a losanghe, si fanno rinvenire in acqua bollente salata e si condiscono con il pesto (la Liguria è vicinissima) o con i funghi.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA IGP
Ne basta un filo crudo per dare grazia a ogni ricetta. Frantoio, leccino e moraiolo sono le varietà di olive più utilizzate, da sole o insieme, per risultati che guadagnano sempre i primi posti nelle guide di settore.

BISTECCA ALLA FIORENTINA
È un taglio di lombata di chianina con in mezzo un osso a forma di T, che divide il filetto dal controfiletto. Alta almeno tre dita, deve essere cotta pochissimo, sulla brace viva: la regola dice 3 minuti per lato e poi 5 minuti, in piedi sull'osso, in modo che abbia una bella crosticina all'esterno, ma dentro sia rossa, morbida e succosa.

LARDO DI COLONNATA IGP
Candido come le conche di marmo in cui stagiona, è uno dei prodotti toscani più ricercati e (imitati) al mondo. I pezzi di lardo suino sono messi a stagionare con una concia aromatica che comprende pepe, cannella, chiodi di garofano, rosmarino, salvia e altre spezie. Da gustare tagliato sottile su una fetta tiepida di pane.

I VITIGNI E I VINI

La Toscana è terra di grandi rossi con un vitigno autoctono al comando, il **sangiovese**, che dà origine alle denominazioni più famose, come Brunello di Montalcino, Chianti Classico e Morellino di Scansano. Ma qui sono molto importanti anche i vitigni internazionali (tra i principali merlot e cabernet) che, soprattutto a ridosso della costa, hanno dato vita ai celeberrimi supertuscan come Masseto, Sassicaia e Ornellaia. Oltre a Bolgheri, sta prendendo piede anche la zona di Suvereto, mentre occorre guardare con attenzione al Pisano, con la produzione della Valle di Cecina. Se prediligete i rossi leggiadri, scegliete un Chianti Classico, se preferite una maggiore struttura puntate tutto sul Brunello. Tra i vitigni bianchi sono interessanti il **vermentino**, ma soprattutto la **vernaccia di San Gimignano** da cui viene un vino che per sapidità e per l'ottima predisposizione all'invecchiamento meriterebbe molta più fama di quella che ha.

Chianti Classico Gran Selezione Romitorio di Santedame 2016 Ruffino
Con una piccola percentuale di colorino, questo Sangiovese rappresenta bene il territorio chiantigiano, grazie anche all'annata eccellente. I profumi caratteristici di amarena, prugna matura e violetta sono ravvivati da note speziate e di cioccolato fondente. Con carne alla griglia.
53 euro. ruffino.it

Vernaccia di San Gimignano 2019 Cesani
Intensa e fruttata, con profumi di mela verde, ha un gusto sapido e il caratteristico finale ammandorlato: più tipica e dinamica di così, non si potrebbe. Con passatina di ceci e vongole.
11 euro. cesani.it

Morellino di Scansano La Mora 2019 Cecchi
Vivace già dal suo colore rosso rubino, è un vino giovane e intenso, con profumi di frutti rossi e un carattere disinvolto, che lo rende adatto alla tavola di tutti i giorni. Con la ribollita (vedi ricetta nella pagina seguente).
6 euro. cecchi.net

Lupicaia 2015 Castello del Terriccio
È un supertuscan di grande eleganza, a base di uve cabernet sauvignon, con una piccola percentuale di petit verdot. Dopo due anni di affinamento in legno, seduce con profumi complessi di spezie, frutti rossi e cioccolato Con il brasato di manzo.
110 euro. terriccio.it

Brunello Fornace 2015 Le Ragnaie
Robusto, alcolico e pieno di energia. Dopo l'affinamento per 36 mesi sfoggia aromi speziati e di frutta sotto spirito e un gusto morbido. Con la bistecca alla fiorentina.
125 euro. leragnaie.com

La ribollita è una minestra povera della cucina toscana, con cavolo nero, fagioli e pane raffermo. Nella foto, la ricetta è servita in un piatto di **Virginia Casa**.

Ribollita toscana

Impegno Facile
Tempo 2 ore
più 12 ore di ammollo dei fagioli
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **400 g cavolo nero**
- **300 g fagioli cannellini secchi**
- **200 g biete**
- **2 coste di sedano**
- **2 carote piccole**
- **2 zucchine medie**
- **2 spicchi di aglio**
- **1 cipolla**
- **concentrato di pomodoro**
- **pane toscano raffermo**
- **alloro – rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe nero**

Mettete a bagno i cannellini il giorno prima di preparare la ricetta, quindi lessateli in abbondante acqua bollente salata con 1 foglia di alloro e 1 spicchio di aglio, finché saranno cotti al dente.
Frullatene la metà con 1 mestolo di acqua di cottura e tenete da parte il resto dell'acqua.
Pulite il cavolo nero, eliminando la parte centrale fibrosa; mondate le altre verdure e tagliatele a pezzi.
Soffriggete le carote, il sedano, la cipolla e le zucchine con 3 cucchiai di olio per 10 minuti. Unite 2 cucchiai di concentrato di pomodoro, sciolto in 1 bicchiere e ½ di acqua tiepida, e il cavolo nero; regolate di sale e di pepe e fate cuocere per 30 minuti a pentola coperta e a fiamma dolce.
Aggiungete i fagioli, sia quelli interi sia quelli frullati, e le biete pulite e tagliate a pezzetti e cuocete ancora per 25 minuti sempre a pentola coperta, unendo qualche mestolo di acqua di cottura dei fagioli, se necessario.
Spezzettate 3 fette di pane, unitele alla zuppa e lasciate cuocere ancora per 5 minuti.
Preparate un olio aromatizzato, scaldandone 6 cucchiai in un pentolino, con 2 rametti di rosmarino e 1 spicchio di aglio sbuccciato e schiacciato, finché non comincia a soffriggere. Spegnete, lasciate in infusione per 10 minuti, quindi filtrate.
Distribuite la zuppa nei piatti, con una mezza fetta di pane per ciascuno; completate con un filo di olio aromatizzato, una macinata di pepe e servite.

TRENTINO-ALTO ADIGE

La tradizione qui non passa di moda, nei costumi come in cucina e nell'accoglienza. D'altronde le Dolomiti hanno milioni di anni e sono sempre «le montagne più belle del mondo»

foto GIACOMO BRETZEL

Se dobbiamo pensare a un modello virtuoso di turismo italiano, il Trentino-Alto Adige è sul podio dei campioni. Di motivi ce ne sono più di uno. Partiamo dal più eclatante: è la regione delle Dolomiti, ovvero «Le montagne più belle del mondo», come scrive Reinhold Messner nel titolo di un libro del 2018 (editore Tappeiner). Ovvio, sono le sue, penserete. Ma l'alpinista che ha scalato tutti gli ottomila qualche termine di paragone ce l'ha. E comunque quelle

La sala da pranzo del ristorante Anna Stuben, una stella Michelin, a Ortisei in Val Gardena. Nella pagina accanto, il Sassongher, una delle vette delle Dolomiti, Patrimonio mondiale Unesco dal 2011.

sculture di roccia che cambiano colore a seconda dell'ora del giorno, come se le dipingesse Claude Monet, nel 2011 sono state dichiarate dall'Unesco Patrimonio mondiale. E fin qui siamo al dono della Natura.

La differenza invece la fa il capitale umano perché – sarà l'eredità austroungarica, sarà l'impegno necessario per vivere in montagna – le persone hanno sviluppato un rispetto peculiare per l'ambiente e la tradizione. Per esempio, i costumi che sfoggiano gli altoatesini con intramontabile orgoglio non sono molto diversi da quelli di uno o due secoli fa, eppure sono di un'attualità sconcertante, e li indossano tutti, giovani compresi, per le feste come per le attività quotidiane. Tutta Italia ha costumi regionali, ma di solito esposti in qualche museo etnologico. È una questione di mentalità. Per le stesse ragioni, i giovani produttori di speck dell'Alto Adige, spesso meno che trentenni come Florian Steiner e Michael Pfitscher, introducono innovazioni hi-tech ed ecommerce senza compromettere di un briciolo artigianalità, qualità e gusto del salume. →

«CULTURA E SOSTENIBILITÀ SONO I VALORI CHE DOBBIAMO TENERE SEMPRE PRESENTI ANCHE PER IL FUTURO»

MICHIL COSTA, HOTEL LA PERLA DI CORVARA

L'attitudine a rendere moderna la tradizione è il segreto altoatesino per mantenerla viva, e si spinge fino all'avanguardia in tutti gli ambiti, dal design, con astri ormai internazionali come Martino Gamper e Harry Thaler, all'arte dell'accoglienza contemporanea. Un esempio è La Perla, storico hotel della famiglia Costa, dove si sperimenta l'Economia del Bene Comune, e si promuove la mobilità dolce, a piedi e in bici, a Corvara e nelle valli intorno. Un altro è il Lefay, in Trentino, che ha riacceso i riflettori su Pinzolo con un mega progetto di bioarchitettura per creare un resort con suite e residenze di design e una spa che vince tutti i più importanti premi del wellness.

Se invece si vuole prendere una funivia che va veloce come gli ascensori dei grattacieli di Manhattan bisogna andare a Plan de Corones: hanno appena inaugurato la Olang 1+2 che porta al volo da valle a 2275 metri in una delle stazioni più avveniristiche delle Alpi, dove è appena stato inaugurato l'hotel Falkensteiner progettato dall'archistar locale Matteo Thun, e dove si visitano due Musei, l'MMM Corones e il Lumen, spazio dedicato alla fotografia e alla cucina di montagna: è qui infatti l'AlpiNN, il ristorante di Norbert Niederkofler, tra i massimi rappresentanti dell'alta gastronomia con le sue tre stelle Michelin (vedi pag. 38). ■

I VITIGNI E I VINI

Da un punto di vista vinicolo, il Trentino e l'Alto Adige sono molto diversi. Il primo ha la sua punta di eccellenza negli spumanti Metodo Classico, da uve chardonnay e pinot nero, e alcuni vitigni autoctoni come il **teroldego** e la **nosiola**. Le produzioni da tenere d'occhio sono i bianchi dei borghi di Lavis, Pressano e Sorni e le bottiglie della Valle di Cembra. Una rarità da fine pasto è il Vino Santo della Valle dei Laghi. L'Alto Adige è ormai un punto di riferimento per i bianchi a base di uve sauvignon, chardonnay, pinot bianco e gewürztraminer, cui si affianca la produzione della Valle Isarco, dove prosperano il riesling, il kerner, il grüner veltliner e il sylvaner. Tra i vitigni a bacca rossa, gli autoctoni sono il **lagrein** e la **schiava**, che dà le sue migliori espressioni nella zona di Caldaro e di Santa Maddalena, ma è molto reputata anche la produzione da uve internazionali, pinot nero in testa.

Trento Brut Perlé 2015 Ferrari
Dopo un affinamento sui lieviti di 50 mesi, esprime la stoffa delle bollicine di montagna a base di chardonnay. Fresco ed elegante, ha delicati profumi fruttati e agrumati e un perlage carezzevole. Con vitello tonnato e carne alla griglia. ***34 euro***. *ferraritrento.it*

Trentino Nosiola Castel Firmian 2020 Mezzacorona
Un vero bianco di montagna che deve il nome alla tonalità color nocciola che ha l'uva matura. È fruttato e floreale, con un grado alcolico contenuto. Con tortelli di zucca su crema di parmigiano al vino nosiola e scaglie di tartufo nero. ***12 euro***. *mezzacorona.it*

Alto Adige Gewürztraminer Nussbaumer 2019 Cantina Tramin
Aromatico e intenso, è uno dei bianchi simbolo della regione, un biglietto da visita del territorio e del vitigno per i profumi tipici di rosa, litchi e frutta tropicale. Con ravioli di grano saraceno formaggio di montagna e albicocche secche. ***25 euro***. *cantinatramin.it*

Alto Adige Santa Maddalena Classico Huck am Bach 2019 Cantina Bolzano
È un rosso leggiadro, che profuma di viole e lamponi. Leggero e fragrante, è versatile in tavola. Con canederli alla tirolese. ***14 euro***. *kellereibozen.com*

Alto Adige Lagrein Riserva Vigna Klosteranger 2015 Muri-Gries
Prodotto nel vigneto all'interno del convento di Muri-Gries, è un rosso intenso e tannico, con una struttura ben bilanciata dalla freschezza. Profuma di frutti neri e caffè. Con arrosto di vitello. ***68 euro***. *muri-gries.com*

LE SPECIALITÀ

CARNE SALADA
Era prodotta già nel Quattrocento, quando c'era la necessità di conservare a lungo la carne. Si ottiene dalla fesa o dal magatello del bovino adulto, lasciati macerare con sale e spezie per circa venti giorni. Si mangia tagliata a fettine sottili sia cruda, come un carpaccio, sia cotta in padella o sulla griglia. In Valle di Cembra ne esiste anche una versione affumicata.

PUZZONE DI MOENA DOP
Prodotto in Val di Fassa, Val di Fiemme e Valle di Primiero e tutelato con la Dop, deve il nome al suo aroma intenso, vagamente ammoniacale. È un formaggio vaccino a latte intero crudo, con pasta pressata, semicotta e semidura, che stagiona da tre a sei mesi. È saporito, con un gusto che varia dal dolce fino al piccante e un retrogusto leggermente amarognolo.

SCHÜTTELBROT
È un pane secco e croccante, rotondo e piatto, a base di farina di segale e aromatizzato con cumino, finocchio e trigonella caerulea, erba tipica dell'Alto Adige. Citato nell'Ordinamento tirolese dei fornai del 1610, per la sua capacità di durare nel tempo, faceva parte degli alimenti di scorta che i contadini accumulavano per i periodi di magra o di lavoro più intenso. Accompagna i taglieri di speck e formaggio della merenda tirolese e lo trovate sempre nel cestino del pane al ristorante.

MERANER WURST
Lungo e sottile, fatto con carni miste di bovino e di suino, speziato e leggermente affumicato, si gusta bollito, ma anche alla griglia o rosolato in padella. In tutte le cittadine dell'Alto Adige sono diffusi i piccoli chioschi che li servono nei panini o in un vassoio di carta con pane e senape per uno spuntino tipico e delizioso, che diventa ancora più buono se accompagnato da una birra locale.

SPECK IGP
È il salume simbolo dell'Alto Adige, con il suo gusto inconfondibile, dolce, speziato e leggermente fumé. Le cosce del maiale sono aromatizzate con rosmarino, ginepro, alloro, sale e pepe e, dopo l'affumicatura, sono messe a stagionare all'aria di montagna. Noi siamo abituati a mangiarlo tagliato a fette sottili, ma nelle osterie locali ne viene servito un pezzo intero, che si taglia a listerelle con coltelli affilati. Compare anche in numerose ricette regionali, come i canederli.

GRAUKÄSE
È originario della Valle Aurina, fatto con il latte scremato residuo della lavorazione del burro ed è ritenuto uno dei formaggi più magri in assoluto. Prodotto negli alpeggi tra giugno e settembre, stagiona da tre a dodici mesi, producendo le caratteristiche muffe naturali grigio-verdi da cui prende il nome. La pasta è granulosa e friabile e ha un sapore erbaceo e fresco. Di solito è servito come antipasto, condito con cipolle crude, olio e aceto, ma è da assaggiare anche nella zuppa di Graukäse.

Dolce ai semi di papavero

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

125 g burro
110 g miele
120 g semi di papavero
70 g scorze candite di arancia e cedro
40 g zucchero semolato
40 g farina integrale
40 g farina 00
40 g uvetta
30 g farina di mandorle
5 uova
½ limone non trattato
marmellata di arance
lievito in polvere per dolci
rum – sale

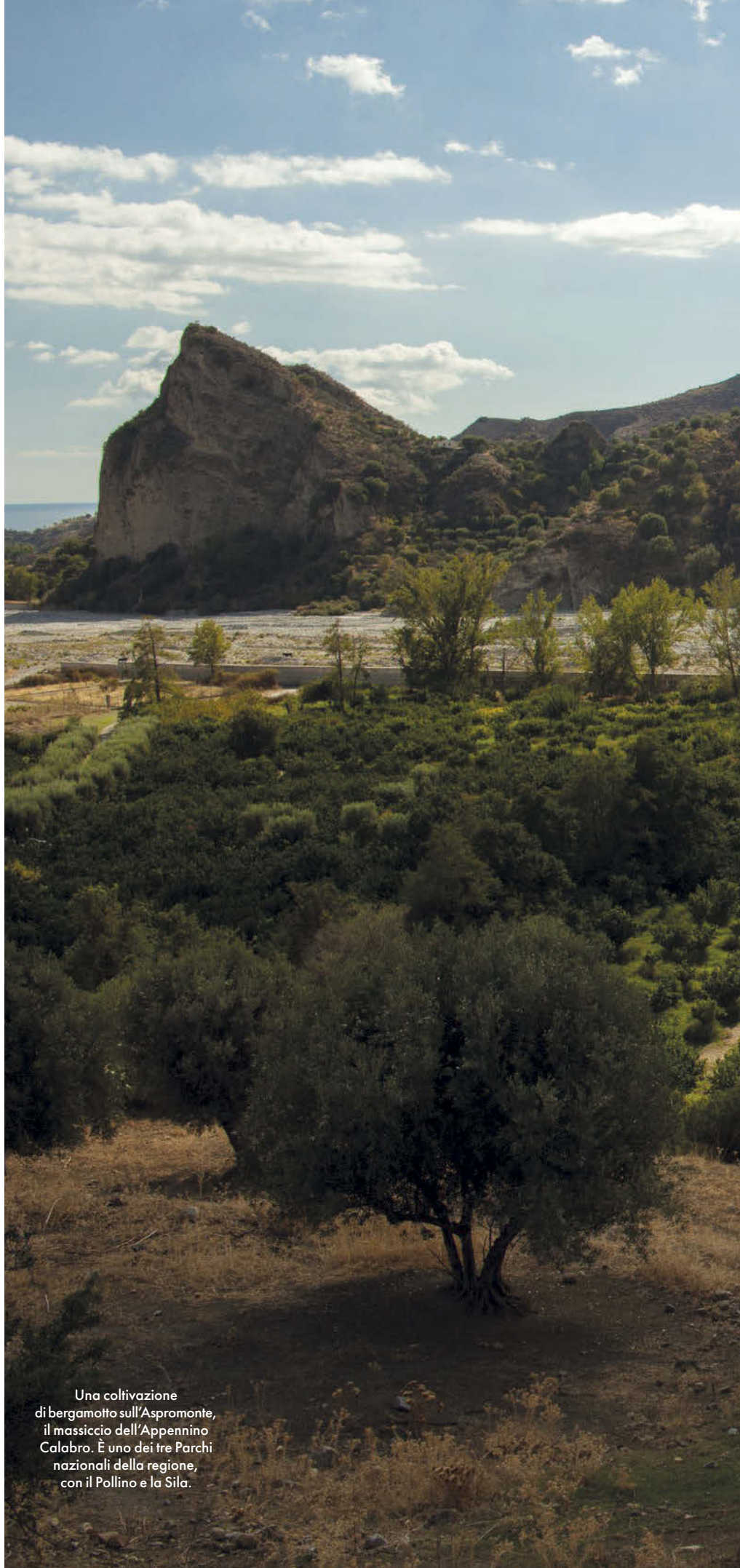
Lasciate macerare l'uvetta e i canditi tagliati a pezzetti in 3 cucchiai di rum per 15 minuti.
Frullate 100 g di semi di papavero e mescolateli con le farine, unendo anche un pizzico di lievito.
Montate il burro morbido con lo zucchero, finché non otterrete una crema omogenea; aggiungete 1 tuorlo alla volta (tenete da parte gli albumi) continuando a mescolare in una planetaria o con una frusta elettrica. Unite quindi il miele, poi le farine con i semi di papavero, sempre mescolando. Amalgamate, infine, la scorza grattugiata di ½ limone, 2 cucchiai di succo, e l'uvetta e i canditi scolati dal rum.
Montate a parte gli albumi con un pizzico di sale, quindi incorporateli delicatamente al composto.
Versatelo in uno stampo rettangolare (18-20x9-11 cm, h 7 cm) rivestito con carta da forno.
Infornate a 170 °C per 45-50 minuti.
Lasciate raffreddare il dolce, spennellatene la superficie con 1 cucchiaio di marmellata di arance, cospargetelo con 20 g di semi di papavero, facendoli aderire bene alla marmellata e decorate a piacere con scorze di arancia e di cedro.

Donne e giovani cuochi sono gli ambasciatori di una regione che ha ancora tante storie straordinarie da raccontare

foto **BILL PHELPS**

Per come è organizzata, la Calabria sembra voler isolare luoghi e persone. Strade lunghissime nel nulla o sgangherate per raggiungere minuscoli centri sperduti. Ma laddove manca una rete capillare di collegamenti fisici, è nata invece una straordinaria rete di persone che insieme hanno cominciato a far risuonare, finalmente, il nome della regione più misteriosa e chiusa d'Italia.

Carla Pacelli, che con la sua famiglia gestisce l'azienda vinicola biologica Tenute Pacelli a Malvito, in provincia di Cosenza, la frequenta da quando è nata. Da piccola ci andava in vacanza, mentre ora torna spesso per lavoro. Sa che qualcosa è cambiato, e attribuisce parte del merito alle donne e ai giovani cuochi. «Vicino a casa, abita Angela Giardino Campolo, un'insegnante in pensione che ha creato un'associazione per aiutare la comunità comprando due ambulanze e un pulmino sociale per facilitare gli spostamenti nell'Esaro Pollino, dove non ci sono mezzi di trasporto e a volte nemmeno il medico di base». Sono aiuti che cambiano le sorti di un luogo. Ma la signora Angela non è l'unica. Un po' ovunque sono nate associazioni femminili, come Opusignum nella Locride, che ha recuperato l'antica tecnica della tessitura in seta, lino e steli di ginestra.

Anche la Sila è diventata scenario di innovazione femminile, stavolta in campo agricolo. «La biologa Maria Procopio – continua Carla – ha aperto il caseificio Santanna, dove sperimenta nuove stagionature con il latte delle sue capre svizzere, mentre Francesca →

Una coltivazione di bergamotto sull'Aspromonte, il massiccio dell'Appennino Calabro. È uno dei tre Parchi nazionali della regione, con il Pollino e la Sila.

Stocco alla mammolese

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,2 kg **stoccafisso ammollato**
- 1 kg **patate della Sila**
- 600 g **pelati o salsa**
- 3 **peperoncini**
- 2 **cipolle rosse**
- **olive snocciolate in salamoia**
- **capperi sotto sale**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Sbucciate le patate e dividete ciascuna in 4 spicchi.

Soffriggete in un tegame (meglio se di terracotta) le cipolle affettate con 5 cucchiai di olio per 2-3 minuti; unite il pomodoro e fate cuocere per 5 minuti, regolando di sale. Aggiungete anche le patate e proseguite la cottura per 7-8 minuti bagnando con un mestolo di acqua, se il sugo si asciuga.

Aggiungete lo stoccafisso a pezzi, 3 cucchiai di olive, 1 cucchiaio di capperi dissalati e i peperoncini e proseguite la cottura per 20 minuti, mescolando delicatamente di tanto in tanto, finché le patate non saranno cotte.

Servite lo stocco insaporendo a piacere con foglioline di timo fresco.

e Cristina Cofone, dopo la laurea, hanno scelto di portare avanti l'azienda di famiglia ad Acri, dove allevano vacche allo stato brado per produrre caciocavallo e altri formaggi con animali felici. Nella zona di Vibo Valentia invece, Ines Romano gestisce Donna Orsola, un ristorantino autosostenibile», racconta ancora Carla, fonte inesauribile di scoperte dai monti al mare. «Ines ha fatto una scelta precisa: coltiva la sua frutta e verdura, e tutto quello che non può fare lei lo compra da piccoli produttori dalla filiera etica e sostenibile». In Calabria non è una sfida facile, ma sposata dalla nuova generazione di chef, stellati e non. Caterina Ceraudo (vedi pag. 38), Nino Rossi, Luca Abruzzino, Emanuele Lecce, Antonio Biafora hanno fatto squadra per scovare i tesori nascosti del proprio territorio generoso. Un esempio? I formaggi di capra selvatica fatti dai pastori della Sila. ■

«PER ESPLORARE LA CALABRIA? IL NUOVO CAMMINO BASILIANO, 1390 KM DA NORD A SUD»

CARLA PACELLI, TENUTE PACELLI

LE SPECIALITÀ

LIQUIRIZIA
Coltivata da secoli, è stata citata nell'*Encyclopaedia Britannica* nel 1928, che la definiva «la più apprezzata in Gran Bretagna». Dop dal 2011, la liquirizia di Calabria si trova come radice fresca o essiccata e come estratto. Antinfiammatoria, digestiva, dissetante e, si dice, anche afrodisiaca, si è guadagnata addirittura un museo dedicato: il Giorgio Amarelli di Rossano.

BERGAMOTTO
L'olio essenziale che si ricava da questo agrume, coltivato in Calabria in modo intensivo dal 1750, è conteso dai profumieri e dai pasticcieri di tutto il mondo per i suoi aromi freschissimi. Anche la buccia grattugiata e la polpa donano un gusto molto caratteristico ai dolci e alle ricette salate, mentre le spremute di bergamotto sono tanto amare quanto benefiche; migliorano se mescolate al succo di agrumi più dolci, come le arance rosse.

CACIOCAVALLO SILANO DOP
Prodotto con latte vaccino e a pasta filata, il caciocavallo è un formaggio tipico del Sud Italia, e quello Silano è tra i più rinomati. Deve il nome al metodo di conservazione: le forme sono legate in coppia a una corda posta a cavallo della trave, in modo che possano essiccarsi all'aria. Quando è poco stagionato (un mese), ha un sapore dolce e fondente, che diviene via via più piccante se la maturazione si protrae (un anno). Da provare anche sulla griglia o fritto.

'NDUJA
Questo insaccato morbido, spalmabile e piccante è uno dei prodotti più noti della regione. Si prepara con le parti grasse del maiale condite con il peperoncino locale, insaccate e affumicate. La tradizione ne prevede il consumo spalmato su fette di pane abbrustolito, ma è ottimo anche per insaporire sughi e frittate.

CIPOLLA ROSSA DI TROPEA IGP
Tra i prodotti più conosciuti e amati della Calabria, è tutelata con l'Igp e si riconosce per il suo sapore dolce, una caratteristica dovuta al clima sempre mite e senza sbalzi di temperatura. È utilizzata in moltissime ricette della tradizione e se ne fa anche un'ottima confettura per accompagnare i formaggi.

PEPERONCINO
Quello calabrese è così celebre da essersi meritato un festival a tema, nella cittadina di Diamante. Si consuma sia fresco sia essiccato e compare nella maggior parte delle ricette tipiche, oltre che in alcuni classici come gli spaghetti aglio, olio e peperoncino. Rispetto ad alcune varietà americane è di media piccantezza, ma ne basta poco per insaporire i sughi e l'olio per la pizza.

I VITIGNI E I VINI

Con la Campania e la Basilicata, la Calabria formava l'Enotria, una terra ricca di vigneti, che dava vini così rinomati da essere offerti in premio ai vincitori delle Olimpiadi nella Grecia antica. Dopo un lungo periodo di oblio, negli ultimi anni la Calabria vinicola è tornata a far parlare di sé con i Cirò Boys, un gruppo di giovani e caparbi viticoltori, che ha donato una nuova identità e vitalità ai vini prodotti da uve **gaglioppo**, rossi leggiadri, dal colore scarico e dal profilo fresco, elegante e fruttato. Oggi, la produzione è per i ¾ costituita da rossi e rosati e si concentra tra collina e montagna, con l'area del Cosentino come zona più estesa. I vitigni autoctoni sono molti e interessanti: oltre al gaglioppo, ci sono i rossi **magliocco**, **nerello calabrese** e **greco nero**, e i bianchi **mantonico**, **guarnaccia** e **pecorello**. Rari, ma da non lasciarseli sfuggire se si trovano in qualche ristorante locale, i passiti a base di **greco di Bianco** e mantonico e il Moscato al Governo di Saracena.

Cirò Rosso Classico Superiore Aris 2017 Sergio Arcuri
Ecco un grande esempio delle potenzialità del Cirò Rosso. Profondo, elegante e leggiadro, è molto gastronomico. Giocando con le temperature di servizio, accompagna carni, pesci e piatti piccanti. Provatelo con la pasta e con il sugo di polpette. *22 euro*. *viniciroserg ioarcuri.it*

Neostòs Bianco 2019 Spiriti Ebbri
Fondata da tre amici appassionati di vino, è una piccola cantina diventata cult per i vini da vitigni autoctoni, molto rappresentativi del territorio. Il Neostòs è un bianco macerato da uve pecorella, polposo, ampio e intenso con profumi di macchia mediterranea. Con baccalà con patate e olive alla calabrese. *23 euro*. *spiritiebbri.it*

Moscato Passito al Governo di Saracena 2019 Luigi Viola
Piaceva già ai pontefici del Cinquecento, questo particolarissimo vino dolce prodotto secondo un'usanza antica del paese di Saracena: le uve guarnaccia, malvasia, moscatello e adduroca compongono un nettare ambrato con caratteristici profumi di arancia candita, frutta esotica e fichi secchi. Con pasticceria secca e fichi secchi ripieni. *38 euro*. *cantineviola.it*

Tèmeso 2015 Tenute Pacelli
Da uve calabresi e magliocco dolce, è un rosso morbido e avvolgente con aromi di piccoli frutti selvatici e spezie dolci. Con tiella di capretto al forno, patate, pomodori e aromi. *18 euro*. *tenutepacelli.it*

Pesche, in provincia di Isernia, è stato soprannominato il paese-presepe, con le case arroccate sulla montagna fino a 1130 metri, e intorno speroni di roccia e il verde incontaminato dell'omonima Riserva naturale orientata.

C'è un posto che conoscono in pochi, con borghi trasformati in alberghi di charme, i ristorantini di pesce sull'Adriatico e un museo di arte contemporanea. Si va?

foto FRANCO CAPPELLARI

«I miei bisnonni Giovanni e Angelina erano di Ferrazzano, e io sono cittadino italiano. Anzi, forse mi dovrò trasferire in Italia»: così parlava Robert De Niro la scorsa estate, quando ancora temeva la rielezione di Trump. L'attore sbandiera sempre volentieri le origini molisane. E probabilmente Ferrazzano è più famosa negli Stati Uniti che in Italia. È il karma del Molise, una regione silenziosa, che non fa scalpore. E come spesso accade, dietro la timidezza si scoprono belle sorprese.

Prendiamo Termoli. Il nucleo storico risalente all'epoca di Federico II soffriva di un grave spopolamento finché non si è innescato un meccanismo virtuoso. Nel 2002, Manuela Cucoro e il marito Rino Alfieri sono tornati per viverci e hanno comprato alcune case creando il primo albergo diffuso: la Locanda Alfieri. Un percorso analogo lo ha fatto Fabrizio Vincitorio con la Residenza Sveva. Così, sono cresciuti i turisti, hanno aperto bar, ristoranti e nuovi b&b. E nell'estate 2020 c'è stato il boom: soprattutto italiani, oltre le aspettative e, a causa della pandemia, zero stranieri, anche se erano attesi numerosi dopo che il *New York Times* aveva suggerito il Molise come una delle mete dell'anno.

«QUEST'ESTATE, PER LA PRIMA VOLTA, I NOSTRI STRANIERI SONO STATI I LIGURI E I TOSCANI»

RINO ALFIERI, LOCANDA ALFIERI DI TERMOLI

A Termoli c'è l'Adriatico, ci sono moderni beach club e qualche vecchio trabocco. C'è il porto dove arrivano pescherecci con il pesce fresco da arrostire o per fare il classico brodetto e dove partono i traghetti per le Isole Tremiti. E poi c'è il Macte, il Museo di arte contemporanea, con una direttrice dal curriculum internazionale: Singapore, Londra, Auckland. Ora Caterina →

Riva si ferma a Termoli per curare il piccolo avamposto dell'arte nel rispetto delle «tre ecologie» – natura, etica e alimentazione – che sarà anche il titolo della sua prima mostra, a metà del 2021.

Zitto zitto, il Molise si è portato avanti. Da un lato è irresistibilmente vintage, con l'antico Tratturo Magno da percorrere a piedi insieme ai pastori, dall'altro è attualissimo con progetti innovativi come Molise Food che recupera prodotti di piccoli o piccolissimi artigiani di formaggi, vini, oli e mangiari antichi come il caciocavallo fatto con il caglio di capra e la «pizza e minestra», un piatto poverissimo a base di verdure e farina di mais che vendono anche in barattolo negli store di Roma. Ma, promette l'ideatore Francesco Caterina, saranno presto anche a Madrid, a Toronto e persino New York, visto il successo che hanno riscosso: Ariana Rockefeller, la pronipote del petroliere, è *addicted* al formaggio Macchione.

Ad Agnone (IS) Stefania di Pasquo ha imparato la lezione dal prof Niko Romito: per far grande un piccolo borgo bisogna offrire qualcosa di molto buono; alla Locanda Mammì propone un menù in equilibrio tra tradizione ed evoluzione, di cui la vellutata di piselli con crumble di nocciole e sfere di caciocavallo è un ottimo esempio. «Ci sforziamo di rendere la nostra terra appetibile in tutti i sensi», spiega Manuela Cucoro, come le sue proposte alla Locanda Alfieri a Termoli. ■

I VITIGNI E I VINI

La piccola regione ha circa 5500 ettari vitati in zone collinari e di montagna. Le uve a bacca scura rappresentano i due terzi della produzione. Molti vitigni sono in comune con i territori confinanti dell'Abruzzo, della Puglia e della Campania, come il trebbiano, la falanghina, il montepulciano, il sangiovese e l'aglianico, ma c'è anche un'uva autoctona a bacca rossa, la **tintilia**, tutelata con un'apposita Doc, che si affianca a quelle di Biferno e Pentro, che comprendono bianchi, rosati e rossi. I rossi di queste due Doc sono sempre prodotti con una maggioranza di montepulciano, mentre i bianchi di Biferno hanno una predominanza di trebbiano, e quelli di Pentro vedono la falanghina protagonista. I rossi sono piuttosto rustici, adatti alla cucina dell'entroterra, mentre i bianchi sono leggeri, per l'aperitivo o su verdure e pesce. Ci sono anche piccole realtà artigianali che piantano vitigni internazionali come il riesling e il pinot nero, con risultati interessanti.

Tintilia del Molise Macchiarossa 2015 Claudio Cipressi
Il merito della riscoperta della tintilia va anche a Claudio Cipressi che ha recuperato le piante in tanti vigneti per creare una sorta di biblioteca ampelografica della varietà. Il Macchiarossa è uno dei migliori esempi per conoscere le caratteristiche del vitigno, che dà rossi avvolgenti e profumati di amarene, frutti di bosco e spezie. Con lasagne al forno. *20 euro. claudiocipressi.it*

Biferno Bianco Gironia 2019 Borgo di Colloredo
È un trebbiano con aggiunta di malvasia, garganica e altre uve a bacca bianca che affina parte in botte di legno e parte in acciaio. Ha profumi minerali e di frutta esotica e un gusto strutturato e sapido. Con spaghetti ai frutti di mare. *15 euro. borgodicolloredo.com*

Il Viandante 2018 Cantina San Zenone
Una cantina sociale che produce vini con un ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo, come questo rosso da uve montepulciano in purezza che ha un gusto morbido e profumi fruttati, floreali ed erbacei. Con pollo in umido. *7 euro. cantinasanzenone.it*

LE SPECIALITÀ

FUSILLI
La produzione di cereali in Molise è rinomata fin dall'antichità e alcuni formati di pasta, oggi diffusi in tutta Italia, sono nati qui, per esempio i fusilli. Si preparano con farina di grano duro, acqua e un pizzico di sale. Le strisce di pasta sono modellate nella classica forma a ricciolo con l'aiuto di un ferro, poi si mettono a essiccare. Nelle trattorie tipiche li troverete conditi alla molisana, cioè con un sugo di carne d'agnello o carni miste.

CICERCHIE
È uno dei legumi più antichi ed è particolarmente ricco di proteine. Si consumano dopo un lungo ammollo in acqua tiepida e salata (almeno 24 ore), bollite per circa due ore, e condite con olio ed erbe aromatiche, come timo, origano e rosmarino, oppure in zuppe o, ancora, ridotte in purea. Hanno un sapore delicato, che ricorda i ceci, le fave e i piselli (infatti si chiamano anche piselli d'India).

PAMPANELLA
È lo street food molisano più popolare, protagonista di feste e sagre. Si tratta di un filetto di maiale insaporito con aglio e abbondante peperoncino piccante e dolce, e cotto in forno. Ha colore rosso, una consistenza morbida e succosa e si mangia caldo o freddo con il pane. Pare che il nome derivi da pampino, la foglia della vite dove anticamente era avvolto il filetto durante la cottura.

CACIOCAVALLO DI AGNONE
Prodotto con latte vaccino, ha la forma di una grossa pera, la pasta dura e un peso compreso tra 1,5 e 3 chili. La stagionatura va dai tre mesi ai due anni; quando è fresco, ha un sapore dolce e una consistenza pastosa, se è più affinato, acquista note piccanti. È ottimo anche grigliato. Nel 2019 ha vinto l'Italian Cheese Awards come migliore formaggio a pasta filata stagionata d'Italia.

SIGNORA DI CONCA CASALE
L'unico presidio Slow Food del Molise è un grosso insaccato di tagli pregiati del suino (lombo, spalla e il lardo della pancetta e del dorso), sminuzzati al coltello e aromatizzati con pepe in grani, peperoncino, finocchio selvatico e coriandolo. Il budello viene conciato con farina grezza di mais, succo di arancia e di limone, aceto e vino. La sua forma ricorda quella di un alveare e si mangia tagliato a fette spesse. Era il regalo che si faceva un tempo alle personalità importanti, per esempio al farmacista e al notaio del paese.

TORTARELLO
Diffuso nelle zone costiere del Molise e dell'Abruzzo, è un ortaggio appartenente alla famiglia dei meloni, anche se assomiglia piuttosto a un cetriolo. È verde, con una forma allungata e un po' contorta. Ricco di acqua, rinfrescante e gustoso, si mangia d'estate, con la buccia, condito con sale, olio e aceto, da solo o con i pomodori.

I cavatelli fatti a mano sono tipici del Molise. Per il pranzo della domenica si condiscono con il sugo di maiale. Piatto **Ceramiche Nicola Fasano**.

Cavatelli al sugo di maiale

Impegno Facile
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I CAVATELLI
125 g farina di grano duro rimacinata
125 g farina 00
olio extravergine di oliva

PER IL SUGO
800 g pelati
400 g polpa di spalla o collo di maiale
300 g costine di maiale
100 g salsiccia
50 g pecorino grattugiato
2 spicchi di aglio
1 cipolla – vino bianco secco
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una casseruola capiente, unite gli spicchi di aglio sbucciati interi e la cipolla sbucciata, anch'essa intera; fate insaporire per un paio di minuti, quindi aggiungete la polpa tagliata a pezzi e le costine; rosolate la carne su tutti i lati per 6-8 minuti a fiamma viva, sfumate con ½ bicchiere di vino; lasciate evaporare, unite i pelati, ½ mestolo di acqua, coprite e cuocete a fiamma dolce per circa 1 ora e 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo acqua, se il sugo si dovesse restringere troppo.
Private la salsiccia del budello, tagliatela a pezzi e unitela al sugo, cuocendo ancora per 30 minuti; regolate di sale e di pepe.
Tenete la carne da parte (potete servirla come secondo piatto o utilizzarla per preparare delle polpette).
Impastate le due farine con 130-140 g di acqua e 1 cucchiaio di olio. Lavorate bene la pasta, raccoglietela in una palla e lasciatela riposare per 30 minuti.
Dividete la pasta in strisce cilindriche (ø 1 cm); tagliate ciascuna striscia in tocchetti lunghi 1 cm; trascinate con un polpastrello sulla spianatoia ciascun tocchetto di pasta per dare la classica forma del cavatello.
Cuocete i cavatelli in abbondante acqua bollente salata e scolateli quando vengono a galla.
Conditeli con il sugo di maiale e serviteli con 1 cucchiaio di prezzemolo sminuzzato e il pecorino.

PROSCIUTTO DI SAN DANIELE
Niente conservanti, maiali italiani, almeno tredici mesi di stagionatura e il microclima di San Daniele del Friuli: sono gli ingredienti di un prosciutto dolce e profumato. *prosciuttosandaniele.it*
Sara T: «Mangiarlo mi riporta in posti che amo e alla maestria dei piccoli produttori».

FUMANTE IN TAZZA
Con il composto Cioccolata a Casa Tua di Ciacco Lab preparate all'istante la bevanda più gratificante di tutte. Nelle versioni Fondente tradizionale e Fondente vegana con zucchero di cocco. *ciaccolab.it*
Maddalena: «È un antidoto all'inverno, anzi, a questo inverno».

POMODORINI DEL PIENNOLO
Dalle falde del Vesuvio, si conservano in grappoli appesi in un luogo aerato e durano tutto l'anno. Per fare sughi che sanno di sole.
Angela O: «Sono una delle cose che mangio più volentieri. Dolci e saporiti allo stesso tempo, conservano una consistenza irresistibile anche nei mesi invernali».

PER UN 2021 MOLTO PIÙ BUONO

a cura di SARA MAGRO
illustrazioni RITA ORLANDI

Ognuno ha i suoi gusti, è vero: così, noi della redazione di *La Cucina Italiana* vogliamo condividere alcuni dei nostri prodotti del cuore

GOCCE DI VELLUTO
Con poco aceto balsamico di Modena Igp Mazzetti denso e aromatico, il sapore di formaggi stagionati e gelato alla crema prende il volo. È invecchiato in piccole botti di legno antico. *mazzettioriginale.it*

BISCOTTI A MEMORIA
Tre secoli di storia per i Baicoli veneziani: secchi, sottili, croccanti e non dolci, stanno bene con tutto, dallo zabaione a un *goto de vin*. *colussi.net*
Maria Vittoria: «Li mangiavo da bambina e so ancora a memoria la poesia sulla scatola di latta».

ADORO I CECI DELLA LUCCHESIA. IN ZONA, COLTIVANO ANCHE FAGIOLI ROSSI, CANNELLINI E ALTRI LEGUMI, TUTTI SQUISITI.
JOËLLE NÉDERLANTS

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF

DAI MELI DEI MONTI
Il sidro Maley del Monte Bianco è fatto con frutti dei meli più alti d'Europa, nella valle di Chamonix.
maleymontblanc.com
Rita:
«A parte il sapore originale (diverso da quello francese), apprezzo il lavoro di recupero degli antichi meli della Valle d'Aosta».

VI RICORDATE IL VOV? IN QUESTA STAGIONE, DOPO CENA, È DI GRANDE CONFORTO. LO CONSIGLIO.
ANGELA ODONE

MOZZARELLA DI BUFALA DELLA TENUTA CHIRICO
In Cilento, l'azienda dall'anima green produce anche il grano per nutrire le bufale.
caseificiochirico.it
Alessandro:
«Tra i formaggi in vendita a La Sosteria, provate la Mozzarella nella Mortella, presidio Slow Food».

LA CREMA DI MARRONI DELLE MONACHE TRAPPISTE DI VITORCHIANO, A CASA MIA È OGGETTO DI CULTO.
MONICA OGGIONI

SPAGHETTONI BENEDETTO CAVALIERI
Dal 1918, la pasta di grano duro è prodotta con il metodo «delicato» che ne conserva proprietà gustative e nutrizionali.
benedettocavalieri.it
Sara M: «Gli spaghettoni hanno sapore, tenuta in cottura e cremosità, e stanno bene con ogni condimento».

DAL BOSCO AL PANE
La crema di nocciole Il Parodi è fatta con frutti selvatici raccolti a mano nei boschi della Liguria.
parodinutra.com
Sara M: «Sul pane come prima colazione o a merenda è, semplicemente, deliziosa».

LA MOZZARELLA DI BUFALA L'AVETE GIÀ ASSAGGIATA TUTTI. MA IL GELATO DI LATTE DI BUFALA CON I FICHI DEL CILENTO? SCOMMETTO DI NO!
ALESSANDRO PIROLLO

PISTACCHI AMERICANI
Uno studio svolto dall'Università dell'Illinois ha dimostrato che i pistacchi tostati, al pari di latte, uova, carne e pesce, contengono i nove aminoacidi essenziali per mantenere una buona salute. I cuochi famosi li usano come ingredienti, ma si possono mangiare anche come snack.
americanpistachios.it

PER IL COCKTAIL
Il classico Martini con l'oliva, alla 007, e qualche stuzzichino di accompagnamento, pistacchi tostati o anacardi.

MONTASIO DOP
Prodotto con latte fresco in Friuli-Venezia Giulia e Veneto Orientale, si trova in quattro stagionature, da fresco a stravecchio. Saporito, genuino e naturalmente privo di lattosio, è ottimo a tavola e in cucina, in un risotto o fuso nella polenta. *montasio.com*

HO SCOPERTO UNA MARMELLATA DI ALBICOCCHE CONFEZIONATA CHE, GIURO, SEMBRA QUELLA FATTA DA MIA NONNA.
BEATRICE PRADA

BISCUTÌN DE PROST
Li cucinano, con tanto burro e ricetta segreta, le sorelle Monica e Simonetta Del Curto nel forno di famiglia a Prosto di Piuro, in Valchiavenna. *biscottinidiprosto.com* **Brendan:** «Perfetti per la mia *morning merenda* (lo spuntino di metà mattina)».

VA GIÙ CHE È UN PIACERE
Il liquore al pistacchio Lolli è preparato con uova e rum, senza conservanti né additivi. A bassa gradazione alcolica (16% vol), è goloso da bere a fine pasto, per addolcire la bocca, ma sta benissimo anche sul gelato alla crema. *lollifinefood.it*

MOCETTA
Pane di segale e una punta di miele: così si gusta la mocetta valdostana, il salume fatto con la coscia dei bovini locali massaggiata a mano con sale, pepe e salvia per venti giorni e lasciata a stagionare in locali aerati. **Rita:** «Una tra le più buone è quella di Segor». *salumificiosegor.it*

SLURP... MHMM... SOLO A PENSARE AL BURRO DI MANTECA, UNA SPECIALITÀ MOLISANA, MI VIENE L'ACQUOLINA.
ELENA VILLA

PANETTO TOP
Dal paglierino al bianco, a seconda delle stagioni e dell'alimentazione delle vacche 100% italiane, il burro Beppino Occelli è prodotto con un processo di centrifugazione del latte a bassa temperatura e alta velocità che ne impedisce la fermentazione. *occelli.it*
Valentina: «È semplicemente superiore».

ESOTICO DI FANTASIA
Con il suo sapore intenso ma delicato, la crema al cocco della Cascina Bonfiglio sarà il vostro tappeto volante per un viaggio virtuale all'altro capo del mondo. *cascinabonfiglio.it*
Maddalena: «L'ho provata sul pane, strepitosa. Un po' burro, un po' esotica».

FINCHÉ NON POSSIAMO TORNARE A VIAGGIARE COME PRIMA, FACCIAMOLO ALMENO CON SAPORI CHE CI PORTANO VIA.
MADDALENA FOSSATI

50 GRAMMI PREZIOSI
Il Fondente Criollo 90% di Domori è ricavato da varietà di cacao rarissime, delicate e a bassa produttività. Le bacche trattate con metodi tradizionali ed ecosostenibili ripagano con un gusto intenso e persistente e note di frutta secca. *domori.com*

TUTTA UN'ALTRA STORIA
La pasta integrale di grano duro Senatore Cappelli è prodotta in filiera corta e tracciabile, 100% italiana, trafilata al bronzo ed essiccata lentamente. Ad alto contenuto di fibre e proteine, è super digeribile. *pasta senatorecappelli.com*

FORMAGGIO DI FOSSA DI SOGLIANO DOP
L'antica Cascina di Forlì stagiona il suo formaggio di latte vaccino, ovino o misto in fosse scavate nel tufo e sterilizzate bruciando paglia al loro interno. Le forme chiuse in sacchetti di tessuto restano nelle fosse per tre mesi. Il risultato è un formaggio prelibato, privo di scorza, dal sapore nobile e intenso. *anticacascina.com*

PER ME CHE SONO AUSTRALIANO, IN CIMA ALLA CLASSIFICA STANNO I PRODOTTI ARTIGIANALI, LOCALI E CON MENO PACKAGING POSSIBILE.
BRENDAN ALLTHORPE

BURRO DI MELA
Mele, zucchero, sale, succo di mela, vino bianco, burro, pepe di Sechuan. Tutte cose buone, ma che non lasciano neanche immaginare la delizia dell'Apple Butter creato da Ana Roš nel suo ristorante Hiša Franco a Kobarid in Slovenia. *hisafranko.com*
Fiammetta: «Una quintessenza di Renetta: lo mangio a cucchiaini, senza il minimo senso di colpa».

ANACARDI BIO DAMIANO
Uno snack gustoso e a portata di mano che aiuta a mantenere il colesterolo totale nel suo giusto equilibrio. Qui versione cruda e pelata, in sacchetto: attenzione all'effetto-ciliegie. *damianorganic.it*

ORTO IN BARATTOLO
Tutto «Made in Toscana»: pomodori, carciofi e le altre verdure sott'olio di Mediterranea Belfiore sono coltivate in Val di Cornia, in provincia di Livorno. *mediterraneabelfiore.it*
Joëlle: «La qualità è davvero alta, e poi è un'azienda condotta da tre sorelle. Viva le donne!».

EXTRAVERGINE MONOCULTIVAR CAROLEA
Lavorato in modo artigianale in tutte le fasi, l'olio Dop di Acconia di Curinga in Calabria eredita caratteristiche e profumi della sua terra. Instagram *@emc_official_page*
Stefania: «Quello di Rossella Bevivino è il mio preferito».

VITAMINE IN PINZIMONIO
Tre parti di ottimo extravergine, una parte di succo di limone oppure di lime (o un misto dei due), succo di zenzero fresco, sale e pepe. Emulsionate bene e usate per intingervi carote, finocchi, sedano tagliati a bastoncini. Vivace e stimolante.

NON RIMANGO MAI SENZA LE OLIVE TAGGIASCHE SOTT'OLIO. MI PIACCIONO DA SOLE E CON IL PESCE.
MARIA VITTORIA DALLA CIA

FOTO AG. 123RF, ENISA MUJEZINOVIĆ, ARCH. LCI

PROTEINE À GOGO
Biologiche, piccole e molto digeribili, le lenticchie dell'azienda agricola Floriddia, a Peccioli in provincia di Pisa, contengono il 24% di proteine vegetali, totalmente assimilabili dal nostro organismo. *ilmulinoapietra.com*

LIQUORE ALL'ARANCIA
Affinato per dodici mesi nelle botti del rum Caroni, l'Amara è un liquore che profuma di scorze delle arance rosse di Sicilia e di erbe aromatiche dell'Etna. Instagram *@amaro_amara*
Gaia: «Un digestivo originale, ha un sapore che sorprende».

LO SQUACQUERONE DI ROMAGNA È UNA TALE DELIZIA CHE NON SERVE AGGIUNGERE ALTRO. ANZI, CON LE PERE MI COMMUOVE.
SARA TIENI

L'AMICO DEI DOLCI
Per le torte e i biscotti più fragranti c'è il burro tradizionale Fiore Bavarese di Meggle, fatto con la prima panna del latte, di cui mantiene profumo e sapore intenso. *meggle.it*
Joëlle: «Da pasticciera, consiglio di preparare il plumcake con quello leggermente salato».

MINUSCOLI GIOIELLI
Cento per cento italiano, con albero genealogico in Russia. Il Sevruga di Caviar Giaveri è il caviale dalle uova più piccole ma con un sapore deciso. Il metodo di conservazione è quello russo del *malossol*, con poco sale. Da gustare su tartine imburrate, con patata e panna acida o con i blinis. *caviargiaveri.com*

HO SCOPERTO IL «BURRO DI MELA», CHE BURRO NON È: VELLUTATO, CON UN SAPORE LUNGO, ACIDULO, PIENO DI CONTRAPPUNTI.
FIAMMETTA FADDA

LA CROSTATA? VARIEGATA
Unite 2-3 cucchiai di composta o di confetture dai colori vivaci alla crema pasticciera o alla panna montata, mescolate poco lasciando evidenti striature: per farcire crostate e tartellette.

SEMBRANO APPENA FATTE
Voglia di qualcosa di succulento? Ci vuole un attimo. Aprite una confezione di costine Levoni cotte a bassa temperatura con spezie e aromi. Scaldatele a bagnamaria, in forno o in padella, bagnandole con brodo o Cognac, e tornano morbide e saporite come appena fatte. *levoni.it*

DALL'ALBERO AL VASETTO
Albicocche biologiche di Romagna, succo d'uva e miele del consorzio Conapi: nel vasetto della composta di Mielizia entrano solo ingredienti genuini. *mielizia.com*
Beatrice: «La mangio a colazione tutte le mattine. Sembra quella che facevamo in campagna con la frutta appena raccolta».

FOTO AG. 123RF

COLOR OTTIMISMO
A Figline Valdarno, la famiglia Longini coltiva legumi di antiche varietà, tra le quali i ceci rosa dalla pelle sottilissima. *rural.it*
Sara M:
«Mi piace cercare varietà rare di legumi, che per una mezza vegetariana sono alla base della dieta».

CAPPERI!
Nella piccola azienda Virgona, a Salina, coltivano i capperi a otto foglie, unico presidio Slow Food dell'isola. *malvasiadellelipari.it*
Maria Vittoria:
«Squisiti anche nell'acqua per cuocere la pasta. Poi si scola tutto insieme e si condisce con olio crudo».

PER LA TAVOLA, SCELGO UN OLIO EXTRAVERGINE ARTIGIANALE E SOSTENIBILE: L' HO TROVATO IN CALABRIA.
STEFANIA VIRONE VITTOR

TUTTI VANNO A MONTEVECCHIA PER I FORMAGGINI. IO INVECE VADO A COMPRARE IL BURRO A CHILOMETRO ZERO.
LAURA FORTI

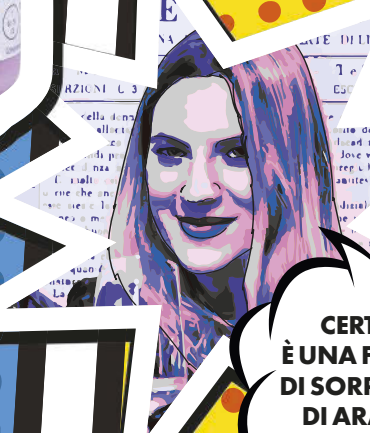
UOVA PRINCIPE DI FINO
Provengono da un allevamento di galline felici, che vivono in campagna come una volta e hanno mangimi adeguati. *principedifino.it*
Laura: «Prima di tutto, le uova sono buonissime. Secondo, l'azienda è gestita da una giovane donna in gamba: Diana Ricotti».

L'AGRUME CHE VIENE DA LONTANO
Anche se non si sa che origini abbia, il bergamotto ha trovato un habitat ideale nel Sud della Calabria (vedi pag. 84). Con quello non trattato di Citrus si possono preparare infusi profumati, insalate, macedonie. *citrusitalia.it*

PARADISIACO
Le mucche valdostane di Panizzi sono orgogliose di presentare il loro yogurt dalla cremosità vellutata e dal sapore ricco. Magro, intero, ai gusti di frutta e cereali. *panizzicourmayeur.com*
Rita: «Tutti eccezionali, ma quelli alle nocciole e al limone sono da sballo».

UNA GIUSTA FAMA
Affinato in piccole botti di rovere, l'aceto balsamico di Modena Igp Ponti ad alta densità ripercorre e continua la tradizione. Nell'insalata, sulle carni, anche sul gelato, qualche goccia fa la differenza. *ponti.com*

CASEIFICIO ROSSO
Solo latte biellese per fare oltre 40 formaggi tradizionali, erborinati, speziati, muffettati, ciucchi. *caseificiorosso.it*
Brendan:
«Per l'happy hour su Zoom: tomino in padella e focaccia casereccia».

CERTO CHE LA SICILIA È UNA FONTE INESAURIBILE DI SORPRESE, DALL'AMARO DI ARANCE ALLA CREMA DI MANDORLE.
GAIA MASIERO

FAST FOOD DI QUALITÀ
Filetto di trota cotta al vapore, morbido, gustoso e nutriente. Così com'è o da intiepidire appena a bagnomaria. *friultrota.com*
Maria Vittoria: «Una risorsa per cenare in tre minuti. Ne ho sempre qualche busta di scorta. Per contorno, cappuccio rosso con le mele».

COSA BEVO?
Con la trota affumicata, dolce e leggermente grassa, si abbina bene il bianco valdostano Petite Arvine, sapido e minerale. In alternativa, anche una birra bianca.

PANE, BURRO, ACCIUGHE E UN BICCHIERE DI CHAMPAGNE: IL MIO APERITIVO PREFERITO.
VALENTINA VERCELLI

PIATTO RICCO
Nel paniere valtellinese di Il Saraceno sono comprese le eccellenze locali: salumi, formaggi, vini e i pizzoccheri di Luigi Sala che nel 1969 ne brevettò l'essiccatura. *salacereali.it*
Francesca: «Conditeli con tanto burro e formaggio casera e saranno formidabili».

VADO MATTA PER LE CHIPS: ARTIGIANALI, CALDE, CON UNA BIRRA ALPINA, SONO IL MIO STREET FOOD DELL'ANNO!
SABINA MONTEVERGINE

TRECCIA DEL CASEIFICIO PALAZZO
A Putignano, i mastri casari lavorano a mano la pasta filata di mozzarella e la intrecciano nella tipica forma. Nel 1995 hanno realizzato la più grande del mondo, meritando un posto nel Guinness dei primati. *caseificiopalazzo.com*

PER ME SUCCO DI MELA BIO A COLAZIONE, E IN OGNI MOMENTO IN CUI HO SETE, BEN FRESCO.
FRANCESCA SAMADEN

UN COTECHINO PER DUE
Duecento anni di tradizione familiare, una speziatura segreta, materie prime d'eccellenza, il tutto concentrato nel mini cotechino Beretta, da gustare cheek to cheek. *fratelliberetta.com*

PATATINE COL SORRISO
Nathan Pavese, 23 anni, coltiva patate a Morgex, e le frigge con la buccia. Sono nate così le prime chips del Monte Bianco. **Sabina:** «Mi hanno conquistato, anche grazie al sorriso di Nathan».

CICORIETTA DEI MONTI
Dalla Valle d'Aosta con amore. Appena comincia a sciogliersi la neve, si raccoglie il tarassaco giovanissimo e tenerissimo. Oppure si può comprare (a peso d'oro) da qualche fruttivendolo di paese.
Rita: «Impagabile in insalata con olio, sale, aglio e uovo sodo».

SOLO L'ESSENZIALE
L'aceto balsamico di Modena Igp ad alta densità del Fondo Montebello non ha additivi, né coloranti, e l'affinamento avviene in botti di legno. Fa un percorso naturale e si apprezza anche con una scheggia di Parmigiano Reggiano. *fondomontebello.com*

SOTTOVUOTO
Il re dei dolci in vasocottura della Pasticceria Angelo Inglima è il babà, prodotto nel laboratorio di Canicattì con farina di grani siciliani. *pasticceria inglimaangelo.it*
Sara T: «Agli agrumi, al cioccolato e caramello. Non so mai quale scegliere».

LA STORIA SIAMO NOI
«Un panino, una birra e poi...», così cantavano i Dik Dik negli anni Settanta. Ma cosa c'era in quel panino? Quasi sicuramente tante fettine di salame profumato morbido e delicato, quasi sicuramente Negronetto, il salame italiano che ha fatto storia. *negroni.com*

BURRO DI MANTECA
Si mangia a temperatura ambiente, prendendolo direttamente dal formaggio in cui è racchiuso, di solito caciocavallo, e di cui prende l'aroma. *caseificiodinucci.it*
Elena: «Quello del Caseificio Di Nucci in Molise sa di burro di una volta. Da provare».

GIRA E RIGIRA (E IO GIRO SPESSO, A PARTE QUEST'ANNO), UN PIATTO DI SPAGHETTI AL POMODORO È LA FELICITÀ.
SARA MAGRO

IN ANTICIPO SUL FUTURO
Zenzero e zucchero di canna: finisce qui la ricetta dei cubetti canditi di Fior di Loto, una delle prime aziende italiane a credere e puntare tutto sul biologico e la prima a importare prodotti macrobiotici dall'Oriente. Era il 1972. *fiordiloto.it*

BIRRA CIAPARAT MOONFRÀ
Dal Monferrato, le Highlands di casa nostra, una rossa in stile scozzese, opaca, caramellata, dal gusto di malto, 6,5 gradi alcolici. Effetti collaterali? Dopo un paio di bottiglie è possibile che sentiate suonare le cornamuse. *mangiamonfra.it*

VORREI E NON VORREI
Per molti milanesi il pranzo della domenica si conclude con un fondant, un boero o un marron glacé della pasticceria Giovanni Galli, aperta dal 1911. Ora si ordinano anche online. *giovannigalli.com*
Sara M: «Quando li hai in casa vorresti mangiarli tutti subito, ma uno con il caffè dopo pranzo basta e soddisfa».

FORME VALDOSTANE
Chez Duclos è un paradiso per gli amanti dei formaggi a filiera controllata: dall'allevamento alla vetrina del negozio è tutto fatto in casa. Tomette alle erbe o stagionate, fontina e valdostano, dalla consistenza grassa e saporita. *chezduclos.com*
Rita: «Adoro il gratin, un loro speciale formaggio stagionato».

LA MOCETTA È IL MIO CIBO PRÊT-À-PORTER: CE L'HO SEMPRE QUANDO VADO A CAMMINARE IN MONTAGNA.
RITA ORLANDI

FOTO AG. GETTY IMAGES, AG. 123RF

STARK DELICIOUS
È la mela di Biancaneve. Venne commercializzata per la prima volta dai fratelli Stark, vivaisti della Louisiana intorno al 1880. La buccia è spessa e «cerosa», di color rosso carico. La polpa, color giallo-crema, è tenera, non troppo succosa e zuccherina. **IDEALE** per le torte e le crostate, perfetta anche per rendere originale un pollo al curry.

PINK LADY
Creata in Australia, ha trovato in Italia il clima ideale. La buccia dalle caratteristiche sfumature rosa è sottile, la polpa croccante e succosa. **IDEALE** da mangiare cruda con la buccia per assaporarne tutti i profumi di miele, di rosa e di spezie.

KANZI
Ottenuta nel 1994 in Belgio incrociando la varietà Gala con la Braeburn, ha un nome che in Swahili significa «tesoro nascosto». Buccia rosso brillante, polpa molto croccante e succosa. **IDEALE** da mangiare al naturale per il suo sapore acido-dolce, per accompagnare i pancake a colazione.

GALA
Nata in Nuova Zelanda agli inizi degli anni Trenta. In Italia è la prima varietà che si raccoglie dalla seconda metà di agosto. La buccia è abbastanza spessa e la polpa dolce e farinosa. **IDEALE** per i dolci come muffin, plum cake e strudel.

ANNURCA
Tipica dell'area vesuviana. Di forma è sferica leggermente schiacciata ha una polpa bianca, soda, croccante, lievemente acidula e molto succosa. **IDEALE** da gustare al naturale, per preparare succhi, dolci con la sfoglia.

REGINE D'INVERNO

Fate scorta di mele e patate e sperimentatele in tutti i modi e le varietà, i frutti anche col salato, i tuberi col dolce. Sono il migliore conforto nei giorni più freddi

a cura di ANGELA ODONE e LAURA FORTI, foto RICCARDO LETTIERI, styling BEATRICE PRADA

FUJI

Creata in Giappone negli anni Trenta, si coltiva in Europa dagli anni Sessanta. In Italia è l'ultima varietà di mele a venire raccolta. La buccia ha striature gialle, rosse e rosate, la polpa è croccante, succosa e ricca di zuccheri (fruttosio). **IDEALE** da mangiare cruda o da usare nelle crostate.

GOLDEN DELICIOUS

Ibridata alla fine dell'Ottocento negli Stati Uniti, è una delle mele più diffuse e conosciute. La buccia verde-giallognola diventa dorata con sfumature rosate quando è matura. La polpa è soda, succosa e zuccherina. **IDEALE** per tutte le preparazioni, ottima cotta in composta o nelle torte.

GRANNY SMITH

La mela verde per eccellenza è una varietà australiana che prende il nome da colei che la scoprì nel XIX secolo. Buccia lucida, polpa succosa dal gusto asprigno. **IDEALE** per preparare succhi e sorbetti, e per arricchire un misto di crudità.

AMBROSIA

È nata spontaneamente in Canada agli inizi degli anni Novanta dall'incrocio di una mela gialla e una rossa, per questo la buccia è «bicolore». La polpa soda e succosa ha note di miele e nettare, da qui il nome. **IDEALE** per tutti i dolci, ma anche per rinfrescare un'insalata di cavolo cappuccio.

RENETTA

Mela storica, di origine francese, ne esistono molte varietà che hanno in comune la buccia talvolta ruvida e segnata da macchioline, la polpa farinosa e piacevolmente acidula. **IDEALE** da cuocere in composte, confetture, mostarde e torte.

LE MELE

Così tonda, così perfetta, così profumata... e così ingannatrice: il celebre pomo infatti per i botanici è un «falso frutto» perché deriva dallo sviluppo del ricettacolo e non dall'ovario. Insomma, bellissimo e bugiardo, il «frutto per eccellenza» frutto non è, ma sa farsi perdonare e rimane sempre un grande protagonista.

Carlo Magno non si alzava da tavola senza averne mangiata una. Una mela fu posta in capo al figlio di Guglielmo Tell. Fu una mela a suggerire a Newton la teoria della gravità. Una mela stregata fece addormentare Biancaneve. Meno fiabescamente, il geniale Alan Turing si suicidò con una mela avvelenata, e la leggenda metropolitana sostiene che è per questo che il logo della Apple ne raffigura una morsicata.

La maturazione naturale va da agosto a ottobre, ma grazie alla conservazione in atmosfera controllata si trova per tutto l'inverno fino a primavera inoltrata, facile da conservare, versatile in cucina e salutare (ricca di minerali, vitamine, zuccheri e fibre). Ne esistono circa 2000 varietà. In tutta Italia ne produciamo annualmente 2 milioni di tonnellate (2 miliardi di chili) e siamo i primi in Europa per volumi di frutti biologici.

Diceva Neruda nella sua *Ode alla mela*: «Te, mela, voglio celebrare, riempiendomi la bocca col tuo nome, mangiandoti». Come dargli torto? MARINA MIGLIAVACCA

LE PATATE

Non sembra vero, dato il suo grande successo sulle nostre tavole, ma per secoli la patata ha avuto vita dura. Arrivata dal Nuovo Mondo, suscitò grande diffidenza, in quanto tubero che nasce sottoterra, e non la si mangiava affatto. Finché un agronomo e farmacista francese, Antoine Augustin Parmentier (1737-1813), fu preso prigioniero dai prussiani durante la Guerra dei Sette Anni e costretto per spregio a nutrirsene. Facendo di necessità virtù, il vispo scienziato ne approfittò per approfondirne la conoscenza e quando tornò in Francia presentò la patata come una valida soluzione per fornire «pane già pronto» alle classi meno abbienti. La grave carestia del 1785 gli offrì il modo di dimostrare di aver ragione e da allora anche i fiori bianchi della patata divennero di gran moda, arrivando a ornare la parrucca di Maria Antonietta. Per la corte, Parmentier completò i suoi trattati di agronomia con deliziose ricette rimaste nella Storia.

In Italia, si coltiva dalle Alpi alla Sicilia, a diverse altitudini e in differenti periodi dell'anno. La produzione nazionale varia ultimamente dai 13 ai 15 milioni di quintali l'anno e circa altri 5 milioni di quintali li importiamo da Francia e soprattutto Germania, il Paese che ha «ispirato» il provvidenziale Parmentier. ■ MARINA MIGLIAVACCA

1. PATATINA DA FORNO

Novella, con buccia sottile ed edibile, tra le più note c'è quella coltivata nell'area di Nola in Campania.
IDEALE da cuocere in forno con la buccia, oppure lessata e poi saltata in padella.

2. PASTA GIALLA

Disponibili in molte varietà, sono caratterizzate da una consistenza compatta che resiste bene alla cottura.
IDEALE per le cotture in umido e al forno, oppure per preparare gratin con crosticine croccanti.

3. PATATINA ROSSA A PASTA GIALLA

Di consistenza fondente, da gustare lessata o al forno, con poco condimento. **IDEALE** cotta al forno, con la buccia.

4. PASTA BIANCA

Tra le varietà più conosciute e diffuse c'è la Kennebec, di origine americana, oggi coltivata anche in Europa. Buccia gialla e pasta bianca e molto farinosa.
IDEALE per la sua consistenza è ottima per preparare gnocchi e purè, oppure crocchette.

5. PATATA ROSSA

Tra le più note la Cetica, coltivata in provincia di Arezzo, detta anche Rossa Casentinese. Di media grandezza e pasta bianca e soda, semifarinosa.
IDEALE per tortelli e gnocchi, polpette e minestre o stufati.

6. AMERICANA

Chiamata anche patata dolce o batata, è più propriamente una radice tuberosa. Ha una pasta farinosa e di un bel colore arancione: è infatti una buona fonte di carotenoidi, antiossidanti utili contro l'invecchiamento.
IDEALE al forno o da aggiungere negli impasti di torte o gnocchi.

7. NOVELLA

Si raccoglie a inizio stagione, prima che la maturazione sia giunta a completamento. Ha infatti una buccia sottilissima, che si può mangiare, e pasta gialla.
IDEALE bollita, saltata in padella, al forno.

8. RATTA

Si riconosce per la dimensione ridotta e la forma allungata. Di buccia e pasta gialla e morbida.
IDEALE lessata, da mangiare in insalata; ha un sapore delicato che ricorda un po' quello delle castagne.

9. TERRANOVA DEL POLLINO

La Patata rossa di Terranova del Pollino è una delle Pat (prodotto agroalimentare tradizionale) della Basilicata, a pasta gialla, versatile in cucina.
IDEALE sia per gli gnocchi, sia in forno con la buccia.

10. VITELOTTE

Da pronunciare alla francese, è coltivata soprattutto Oltralpe. Di piccole dimensioni, ha pasta viola intenso, piuttosto farinosa.
IDEALE per scenografici purè, ma anche da friggere, magari con la buccia. Si trova anche in chips, come snack.

BASTA UN ATTIMO

Cuocere a vapore, friggere, essiccare. Non usatelo solo per scaldare: il forno a microonde si rivelerà un alleato sorprendente. Salva tempo e spazio

ricette e testi **SARA TIENI**, foto **VALENTINA SOMMARIVA**, styling **BEATRICE PRADA**

Chips di cavolo nero con semi di sesamo e caprino

Impegno Facile
Tempo 15 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g cavolo nero**
- **250 g caprino**
- **1 limone biologico**
- **semi di sesamo tostati**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe rosa**
- **sale**

Mondate le foglie di cavolo, asciugatele e tamponatele bene. **Conditele** con poco olio e sale e ponetele nel forno a microonde con la modalità Fry per 1 minuto e 30 secondi. Oppure ponetele tra due fogli di carta da forno per microonde e cuocetele a 600 W per 1 minuto e poi alla massima potenza per altri 30 secondi, controllando quando saranno croccanti. Spolverizzate di sesamo. **Amalgamate** il caprino con poco olio e la scorza grattugiata del limone. **Servite** le chips cosparse di semi di sesamo, con ciuffi di caprino e poco pepe rosa macinato grossolanamente.

Crostone con uovo in camicia, pancetta e cialde di parmigiano

Impegno Facile
Tempo 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g **4 fette pane casereccio**
- 200 g **8 fette pancetta affumicata o bacon**
- 200 g **spinaci freschi**
- 4 **uova**
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
- **senape al miele**
- **yogurt greco**
- **curcuma – sale**
- **olio extravergine di oliva**

Condite le fette di pane con poco olio e grigliatele nel forno a microonde in modalità grill per 3 minuti.
Asciugate le fette di pancetta alla massima potenza per 2 minuti.
Lavate gli spinaci e cuocetene metà, coperti con pellicola da microonde, per 4 minuti a 400 W; salate e tenete da parte.
Mescolate 30 g di parmigiano con ½ cucchiaino di curcuma. Ponete su un foglio di carta da forno da microonde un coppapasta (ø 6-8 cm), quindi versatevi 1 cucchiaio di composto in maniera omogenea; ripetete fino a esaurire il parmigiano. Infornate alla massima potenza per 1 minuto, sfornate e fate raffreddare.
Amalgamate lo yogurt greco con la senape al miele.
Ponete un uovo sgusciato in un bicchiere e coprite con acqua. Chiudete con la pellicola da microonde o con un piattino.
Cuocete l'uovo a 400 W per 2 minuti, controllate che l'albume sia rappreso (se serve, cuocete per altri 30 secondi). Scolate infine l'uovo dell'acqua e ponetelo su un foglio di carta assorbente. Ripetete l'operazione con le altre uova.
Componete il crostone con gli spinaci freschi e cotti, la pancetta croccante e le uova; completate con le cialde di parmigiano e la salsa alla senape.

CUOCERE HI-TECH

Rigenerare, preservare le vitamine, conservare e ridurre i tempi: i nuovi modelli, versatili e multifunzione, si ispirano alle cucine professionali. Con un occhio al benessere

AVVENIRISTICO 3 IN 1

Il primo forno al mondo che combina cottura ventilata, a vapore e microonde è il nuovo Combi-Steam MSLQ V Zug da Frigo 2000. Permette di ridurre di ⅓ i tempi di cottura.

POP CORN (AUTOMATICO)

Con grill integrato al quarzo per una doratura e una cottura perfettamente uniforme, il modello M 7244 TC di Miele è dotato di programmi automatici e anche del tasto pop corn.

DAL FRITTO ALLO YOGURT

Il modello Neo Chef di LG, con tecnologia Smart Inverter, permette di grigliare, cuocere al vapore, friggere e arrostire con il 72% di grassi in meno, e persino di fare lo yogurt.

DELICATO

Possiede 9 modalità di cottura preimpostate, tra cui la funzione «riscaldamento delicato», il modello Odello della linea Wolf da Frigo 2000.

GRIGLIATE PERFETTE

Pietanze grigliate con potenza fino a 1000 W e cotture combinate con questo modello di Electrolux con una capacità di oltre 28 litri.

Sotto, da sinistra, **pellicola** da microonde di Cuki. Perfetti per cuocere e riscaldare in microonde i **contenitori in vetro** Evolution della linea Frigoverre di Bormioli: il coperchio consente di conservare in frigo per lungo tempo; in vendita su Casa Shops, da 6,25 euro; **Pentola multiuso** Purity Microwave con tecnologia Nanocare di Tescoma, 24,90 euro.

Lasagne al radicchio di Treviso, noci e gorgonzola

Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

450 g lasagne fresche all'uovo
400 g radicchio di Treviso
250 g gorgonzola
500 g latte – 50 g farina 00
50 g burro – 20 g noci sgusciate
Grana Padano Dop
aglio – noce moscata – sale
olio extravergine di oliva

Preparate la besciamella nel microonde: sciogliete il burro a potenza medio-bassa (400 W) per circa 1 minuto. Unitevi la farina e mescolate bene con una frusta. Fate cuocere il composto alla massima potenza per 30 secondi.
Unite il latte freddo, una presa di sale e di noce moscata. Cuocete la besciamella a 600-700 W per 1 minuto e 30 secondi, sciogliete eventuali grumi con un mixer a immersione, e infornate per 1 minuto e 30 secondi a 800-900 W.
Mondate e affettate il radicchio, (tenetene da parte un po' crudo, per la decorazione) conditelo con olio e sale e 1 spicchio di aglio, coprite con pellicola per microonde e infornate a potenza media (400 W) per circa 5 minuti, poi a 800-900 W per 2 minuti.
Create degli strati alternando una base di besciamella, lasagne, ciuffetti di gorgonzola, grana grattugiato, noci e il radicchio cotto. Finite con uno strato di besciamella e grana. Cuocete in forno alla massima potenza, in modalità automatica per 15 minuti, quindi con modalità grill per 2 minuti. Decorate con il radicchio crudo e servite.

400-1000 W 6 m

Mousse ai due cioccolati con arance essiccate

Impegno Facile
Tempo 20 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 85 g **cioccolato fondente**
- 85 g **cioccolato bianco**
- 30 g **zucchero a velo**
- 6 **uova medie**
- 2 **arance biologiche**
- **cacao amaro in polvere**
- **sale**

Tagliate le arance, senza pelarle, a rondelle di 2-3 millimetri di spessore e cospargetele di zucchero a velo. Ponetele tra 2 fogli di carta da forno per microonde e cuocetele per 6 minuti a media potenza (400 W) controllando ogni 2 minuti. Continuate per 1 minuto a 800-900 W. Estraete le rondelle dal forno e fatele asciugare: diventeranno croccanti.
Ricavate, usando un pelapatate, dei riccioli da entrambi i cioccolati (circa 15 g per ciascun tipo) e poneteli in frigorifero.
Separate i tuorli dagli albumi e dividete i tuorli in due ciotole.
Tritate il cioccolato fondente e ponetelo in una ciotola. Scioglietelo nel microonde, alla massima potenza, per 2 minuti, girando con una spatola ogni 30 secondi.
Unite il cioccolato a 3 tuorli e amalgamate: otterrete un composto cremoso.
Ripetete l'operazione con il cioccolato bianco e unitelo agli altri 3 tuorli.
Montate gli albumi unendo un pizzico di sale, aiutandovi con le fruste.
Divideteli equamente nei composti a base di cioccolato e amalgamate con cura. Fate riposare in frigorifero per 1-2 ore. Distribuiteli a strati in 4 bicchieri e servite con i riccioli di cioccolato, il cacao e le arance.

Bella Dispensa!
L'eccellenza italiana
a portata di click
Più Buona,
Più Sana,
Più Etica.
www.belladispensa.it

IL MENÙ DEL FANTASTICO

È appena uscito un bel libro su Elio Fiorucci. Che racconta anche del suo pionieristico ristorante tra i jeans

di PAOLO LAVEZZARI

In un anno nero e funesto come il 1974 (e il '75 non sarebbe stato meglio) quella esplosione di vetrine, luci e colori che il nuovo store Fiorucci riversava su via Torino ai milanesi doveva sembrare ancor più irreale.

Il 19 dicembre, quasi un regalo inaspettato – ma annunciato dalla misteriosa affissione «la gente ne parla...» che copriva il cantiere –, Fiorucci amplificava su più piani quel modello di negozio che dal 1967 affascinava il pubblico, a un passo da piazza San Babila. E lo faceva a modo suo, creando cioè qualcosa che in Italia non si era mai visto e piazzando perfino – tra jeans, libri, dischi, reparto casa – anche un ristorante in piena regola. Il progetto iniziale dello store era stato commissionato da Fiorucci a un nome di peso in architettura, Tomás Maldonado, che però si ritirò presto, suggerendo per la parte tecnica due suoi architetti e lasciando la direzione artistica a Franco Marabelli, architetto, amico e collaboratore dello stilista dagli esordi (nonché ora autore del bel volumone nel box qui accanto), che spiega: «Uno spazio del genere non si poteva riempire solo di jeans. Andava fatto vivere e intensamente. Ecco perché non solo si volle fare il ristorante, ma si decise che sarebbe stato aperto fino alle due di notte». Era da un paio di anni che Fiorucci pensava di creare un punto ristoro. «L'idea alla fine prese forma quando visitammo i grandi shopping center fuori New York», ricorda Marabelli. «Da lì prendemmo anche il tema del tetto vetrato che illumina il patio e dei giochi d'acqua».

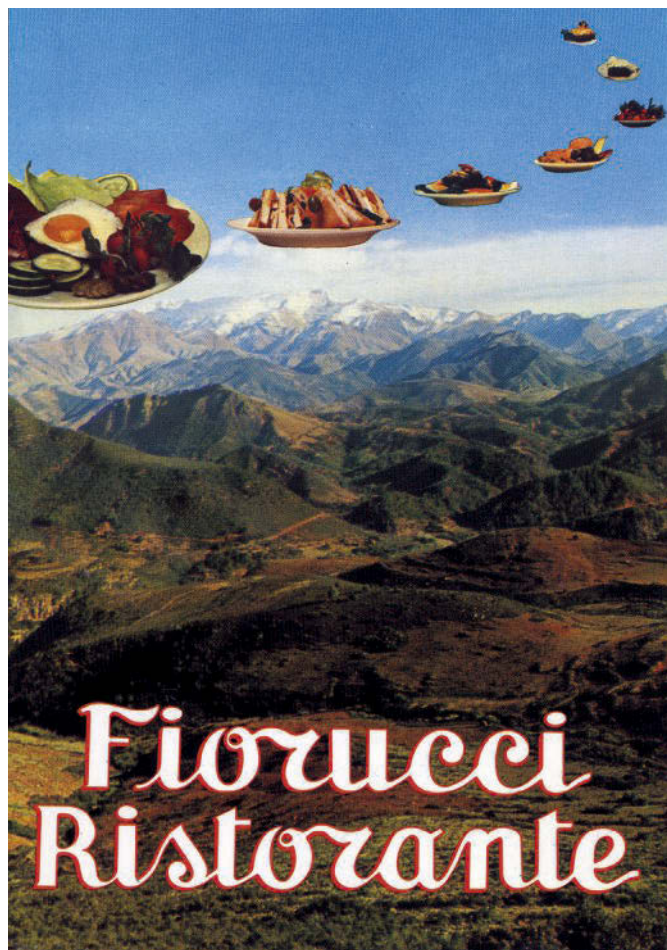
Creare, a un primo piano, un ristorante dal nulla si rivelò impegnativo e lo stesso ottenere le autorizzazioni per un'apertura così «after-hours». Il risultato però alla fine fu **strepitoso**, con la vista da un lato su piante tropicali e fontane con paperelle di plastica, dall'altro sul traffico del centro città. «È stato un esperimento irripetibile. Lo spazio di via Torino era unico». Com'erano gli arredi? Ancora Marabelli: «Tutto all'insegna della semplicità, ricordando le trattorie milanesi: i tavoli, quadrati e componibili per le frequenti tavolate, avevano il piano di piastrelle bianche. I piatti Richard Ginori erano pesanti, con un piccolo disegno sul bordo e la scritta "Fiorucci Ristorante". I bicchieri, di vetro spesso. Le tovaglie, di tela Olona bordata. E come luci mettemmo quelle per l'illuminazione stradale che non si erano mai viste».

Al successo contribuì anche il grande banco-bar con piatti semplici e veloci che divenne meta abituale degli impiegati degli uffici in pausa pranzo. «Il grande movimento lo faceva specialmente alla sera. Non ce n'erano altri di ristoranti aperti così a lungo». Seguendo una tradizione cittadina per cui, sul tardi, i locali si animavano delle presenze più disparate, Fiorucci Ristorante divenne un punto di ritrovo dove eri certo di fare incontri interessanti e se quella sera non c'era Craxi sicuramente c'erano giornalisti, personaggi dello spettacolo, magari un fotografo che aveva appena finito qualche shooting per le nascenti griffe della moda.

Era diventato anche una specie di **galleria d'arte**, un po' come era Pino alla Parete nella vicina via Borromei (o il Jamaica, a Brera). «Walter Albini aveva esposto i suoi quadri. Ogni mese cambiavamo; c'era sempre un richiamo nuovo». Non stupisce, in questa voglia di nuovo, un aprile-maggio di concerti di musica sperimentale, con performance anche di Franco Battiato e Demetrio Stratos. Angelo Careddu che, fresco di scuola alberghiera e con un localino ad Atene, a 23 anni si ritrovò, dopo un veloce incontro con Fiorucci, alla direzione, ricorda: «Elio mi disse che non voleva un ristorante tradizionale. Aveva visto a Londra l'Hard Rock Cafe ed era rimasto affascinato dalla sua atmosfera. Mi mandò a vederlo perché me ne rendessi conto in prima persona». Ma cosa si mangiava chez Fiorucci? «C'era di tutto. Il primo menù fu preparato da Alfredo Beltrame del Toulà», ricorda Marabelli. «Una settimana prima dell'apertura però Elio, con una delle sue tipiche decisioni repentine, cambiò idea. Alcuni piatti molto classici rimasero e si aggiunsero per la prima volta in Italia gli hamburger». Venivano serviti con patate, «tutte della stessa misura, spedite ogni giorno dall'Inghilterra per essere fatte al cartoccio». Storia bella quella del Fiorucci Ristorante e come tale destinata a durare poco. Troppo avanti come idea, troppa burocrazia? Qualche anno di gloria poi chiudeva. Ma l'esempio rimane e il successo di chi l'ha seguito testimonia la validità dell'intuizione originale. ■

GIOIA, LIBERTÀ, IMPRESA

Tutto Fiorucci in 430 pagine di immagini e ricordi. È *Caro Elio* della collana Rizzoli Illustrati che Franco Marabelli ha progettato con la collaborazione di Franca Soncini, Pier Paolo Pitacco, art director, e Renata Molho, consulting. Per conoscere a fondo l'uomo, l'imprenditore e la sua felice, libera avventura. Tutta nel segno di curiosità ed entusiasmo senza limiti. *Caro Elio, Mondadori Electa, 60 euro*

FOTO ARC. FRANCO MARABELLI STUDIO E RICERCA ELIO FIORUCCI - PH. PIETRO MENZIONE

Sopra, due poster del ristorante Fiorucci (aperto dal 1974 al 1979) che erano distribuiti in omaggio; quello a destra venne realizzato dall'artista Maurizio Turchet. Sotto, una delle affollate cene al ristorante; al tavolo, Victor, il bassista dell'Equipe 84. Nella pagina accanto, la spilla che veniva regalata ai clienti del ristorante.

GIOCHI DA RAGAZZI

Quattro spuntini dolci e salati, tra ispirazioni tradizionali e golosità pop. Da preparare (e mangiare) insieme con i più piccoli

ricette e testi **SARA TIENI**, foto **VALENTINA SOMMARIVA**
styling **BEATRICE PRADA**

French toast alla mela

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

280 g 4 mele biologiche
250 g mascarpone
250 g 8 fette di pan brioche
3 uova
1 limone biologico
cannella in polvere
burro – sciroppo d'acero
zucchero di canna
zucchero a velo

Private le mele del torsolo e tagliatele a fette spesse 3-4 mm.
Bagnatele con il succo del limone e conditele con metà della scorza grattugiata, ½ cucchiaino di cannella e 40 g di zucchero di canna. Fatele macerare per 15 minuti.
Sciogliete una noce di burro in una padella antiaderente e fatevi cuocere, a fiamma bassa, poche fette alla volta, per circa 8-10 minuti, sfumando se necessario con poca acqua. Le mele dovranno leggermente caramellarsi, senza sfaldarsi.
Montate il mascarpone con 3 cucchiai di zucchero a velo usando le fruste a immersione.
Amalgamate le uova in una ciotola insieme con 1 cucchiaio di zucchero di canna. Immergetevi, una alla volta, le fette di pan brioche evitando di inzupparle troppo.
Componete i french toast: farcite le fette di pan brioche a due a due con 3-4 fette di mela caramellata. Ponete i toast in una padella antiaderente calda, unta con qualche ricciolo di burro, e cuoceteli per 3-4 minuti, facendoli dorare su entrambi i lati.
Servite i french toast con qualche ciuffo di crema al mascarpone e 1 cucchiaio di sciroppo d'acero.

Lecca lecca di rösti

Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 20 minuti di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g patate – 150 g speck
20 g burro – rosmarino – sale

Grattugiate le patate utilizzando i fori grandi della grattugia.
Fatele riposare per 20 minuti, quindi strizzatele bene con le mani ma non sciacquatele: l'amido rilasciato renderà compatti i vostri rösti.
Tritate finemente gli aghi di rosmarino e uniteli al composto di patate. Aggiungete il burro, fuso, regolate di sale e mescolate bene.
Foderate una placca da forno di carta da forno, quindi collocatevi un coppapasta (ø 6-8 cm) e distribuitevi dentro 1 cucchiaio abbondante →

MINI CRESCIONI IMBOTTITI

di composto di patate. Schiacciatelo con le mani per renderlo uniforme e compatto. Togliete il coppapasta e ripetete l'operazione fino a esaurire le patate. Inserite delicatamente uno stecco da spiedino in ogni rösti e ripetete l'operazione fino a esaurire il composto di patate.
Infornate a 180 °C per 20 minuti circa: i rösti dovranno diventare dorati. Serviteli con speck a fettine o bastoncini.

Mini crescioni imbottiti

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

500 g farina 00 – 50 g latte
200 g prosciutto cotto
200 g provola affumicata
200 g erbette
olio extravergine di oliva
bicarbonato – sale

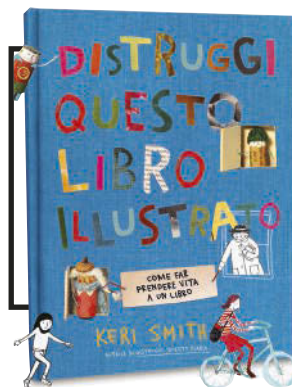
Scaldate il latte fino a intiepidirlo.
Disponete la farina a fontana, fate un buco al centro: versatevi il latte e unite 1 cucchiaino di bicarbonato e 10 g di sale. Amalgamate l'impasto facendolo diventare liscio e compatto.
Dividetelo in 15 palline da 50 g, copritele con un canovaccio e lasciatele riposare a temperatura ambiente per una ventina di minuti.
Scottate le erbette in acqua bollente salata, scolatele e strizzatele.
Stendete la pasta ricavandone dei dischi sottili 2-3 mm. Tagliateli aiutandovi con un coppapasta (ø 15 cm).
Farcite i dischi al centro con poca provola a dadini, il prosciutto cotto tritato e un ciuffetto di erbette.
Chiudete la pasta formando delle mezzelune. Se necessario, sigillate i bordi schiacciandoli con i rebbi di una forchetta.
Cuocete i crescioni in una padella antiaderente calda unta di olio per pochi minuti per lato. Serviteli caldi.

Pop-corn bicolori

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

80 g chicchi di mais da pop-corn
80 g zucchero di canna
75 g cioccolato fondente
50 g burro
50 g pistacchi
olio di mais
bicarbonato
miele di acacia – sale

Versate 1 cucchiaio di olio di mais in una padella ampia e alta (tipo wok).
Unite il mais e mescolate in modo che l'olio si distribuisca uniformemente.
Coprite con un coperchio e fate cuocere a fiamma media per qualche minuto. Quando sentirete i pop-corn scoppiare, sollevate la padella di qualche cm e scuotetela con delicatezza. Dopo circa 5 minuti i pop corn dovrebbero essere pronti: spegnete e salateli leggermente.
Dividete i pop-corn in due ciotole.
Scaldate in un tegamino il burro, lo zucchero, 40 g di miele e un pizzico di sale. Fate fondere dolcemente gli ingredienti: quando il composto sarà schiumoso, versate 1 cucchiaino raso di bicarbonato e mescolate finché non raddoppia di volume.
Togliete il caramello dal fuoco e versatelo sui pop-corn di una ciotola, mescolando in fretta. Distribuiteli subito in una teglia foderata con carta da forno e infornateli per 20 minuti circa a 110 °C. Fate raffreddare.
Tritate molto finemente, in un mixer, i pistacchi con il cioccolato fondente, raccogliete la granella in una ciotola e fate fondere nel microonde, alla massima potenza, per 1 o 2 minuti.
Versate il composto sui restanti pop-corn e mescolate bene. Lasciate asciugare per qualche minuto e servite.

NUOVE LETTURE CORPO A CORPO
«Non spiegazzarlo, non fare le orecchie, tienilo bene!». Il bon ton del (giovane) lettore non vale più: questo libro è fatto per essere guardato ma anche toccato, sperimentato, strapazzato; per diventare un compagno di giochi e di invenzioni dal vivo. *Keri Smith, Distruggi questo libro illustrato, Corraini, 15 euro*

POP-CORN
BICOLORI

SORRIDI!

E'arrivata la Brioche Senza Glutine che Mancava

Nutrifree ogni giorno pensa al tuo benessere alimentare e a nuovi modi per offrirti un sorriso. Sorridere è un linguaggio universale, fa bene al corpo e allo spirito ed è contagioso. Le nuove Brioche Nutrifree, con il loro ripieno ricco e goloso, sono SORRISO APPROVED.

Non ci credi ? Provale subito e scopri la tua preferita tra: Albicocca (senza lattosio), Cacao o Cacao Dark. Perfette a colazione e per una merenda senza glutine semplice e gustosa, anche fuori casa, grazie al pratico formato monoporzione.

Visita il sito www.nutrifree.it per conoscere il punto vendita più vicino

RICETTE SFIDANTI

IL SOUFFLÉ AL FORMAGGIO

È tutta una questione di aria, pochi ingredienti e pochi gesti, eppure se si sbaglia qualcosa si rischia di sgonfiare tutto. Seguiteci per uscirne vincenti

GIRATE PAGINA PER LA RICETTA...

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PREPARAZIONE PASSO PASSO

Che cosa serve per un soufflé per 4 persone: 400 g di latte, 150 g di formaggio tipo emmentaler o fontina, 65 g di farina, 60 g di burro, 20 g di Parmigiano Reggiano Dop, 5 uova, sale, pepe, noce moscata

1-2. Fondete il burro in una casseruola e unitevi la farina. Mescolate finché non si sarà bene amalgamata. **3-4.** Fuori del fuoco aggiungete il latte: mescolate per dissolvere i grumi, ponete sul fuoco, portate a bollore e cuocete mescolando finché non avrete ottenuto una besciamella molto soda, che si stacca bene dalla pentola. Lasciatela raffreddare, fino a temperatura ambiente. **5-6-7.** Separate i tuorli dagli albumi e incorporate 1 tuorlo alla volta nella besciamella, sempre mescolando, quindi il formaggio e il parmigiano grattugiati. **8.** Salate, pepate e profumate con la noce moscata. **9.** Portate il forno in temperatura (170 °C) e imburrate con cura uno stampo da soufflé (ø 16 cm, h 8 cm) prima di montare gli albumi, ben fermi: una fase importante perché serve a incorporare piccole particelle di aria che renderanno soffice il soufflé. **10.** Incorporate l'albume nella base di besciamella e tuorli: se questa base ha la giusta consistenza, non si «romperà» quando le particelle di aria degli albumi si espanderanno con il calore del forno, e il soufflé si gonfierà senza collassare. **11-12.** Versate il composto nello stampo e infornatelo per circa 50-55 minuti. Non aprite il forno mentre il soufflé si gonfia: il cambiamento di temperatura e pressione farebbe crollare la struttura di aria su cui si regge. E naturalmente, mangiatelo subito, prima che, raffreddandosi, si sgonfi.

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

I NOSTRI CORSI

INSIEME, SEMPRE

Didattica? In streaming, per raggiungere da remoto gli studenti e guidarli come dal vivo

PASTA FRESCA

Che cosa si impara
Una lezione di 1 ora e 30 minuti, per mettere in tavola tre piatti della tradizione: Cavatelli con pancetta, patate e spinaci, Ravioli di magro con crema di panna e basilico, Tagliatelle con salsa di pomodorini.

MENÙ DI PESCE

Che cosa si impara
Ecco tutti i segreti per preparare un pranzo completo a base di pesce: le portate sono Crema di zucca con gamberetti arrostiti e mandorle tostate, Calamari con misticanza, julienne di carote e sedano rapa marinati e timo, Filetto di orata arrostito con broccoletti, patate e olive taggiasche.

Quando e come
La durata di entrambi i corsi è di 1 ora e 30 minuti. Il corso Pasta fresca è programmato per i giorni 22 e 28 gennaio rispettivamente alle ore 11.30-13 e 18.30-20. Il corso Menù di pesce nei giorni 22 e 28 gennaio rispettivamente alle ore 18.30-20 e 11.30-13. Iscrizioni sul nostro sito, sezione Corsi Online: verrà inviata una mail con la conferma, il link per il collegamento e l'elenco degli ingredienti e degli strumenti necessari per seguire la lezione, oltre alla dispensa delle ricette oggetto del corso. Informazioni e costi sul sito, sotto i riferimenti.

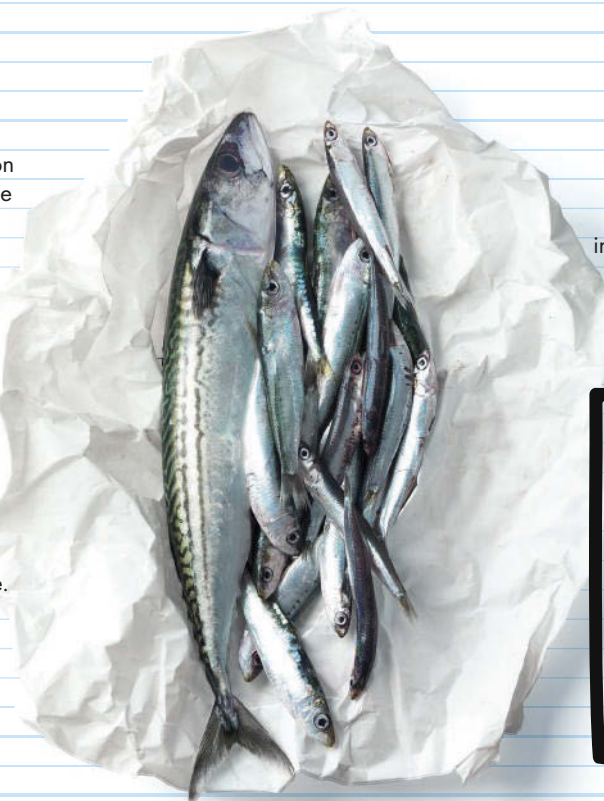



FOTO ARCH. LCI

INFO E CONTATTI

LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004

Scoprite gli altri corsi sul nostro sito
scuola.lacucinaitaliana.it

IN DIRETTA

UN PIATTO A QUATTRO MANI

Siamo andati a provare idealmente il Gabbiano 3.0 (non è un riferimento a tecnologie futuristiche), il nuovo ristorante di Marina di Grosseto che in poco più di tre mesi ha guadagnato la sua prima stella. In cucina, anche su Zoom, Alessandro Rossi

di **ANGELA ODONE**

Sopra, il cuoco Alessandro Rossi; a destra, un dettaglio di uno dei tavoli e, sotto, la sala del Gabbiano 3.0 con le grandi vetrate affacciate sul porto di Marina di Grosseto.

È tornato nella sua regione di origine questo giovane cuoco della provincia di Siena, dopo aver dato lustro ad altre cucine in Italia. Ha scelto di far parte del progetto di Riccardo e Marco Tomi, cugini e soci, che a Marina di Grossseto, allo stabilimento balneare (Gabbiano Azzurro), alla pizzeria (la Gabbianella) e al lounge bar (il Gabbianino) hanno voluto affiancare anche un ristorante gastronomico. La sfida è interessante e la cucina, in equilibrio tra il Tirreno e la Maremma, tra il mare e la montagna, tornerà, appena si potrà, a riservare sorprese. Molte saranno possibili anche perché il Gabbiano 3.0 userà le verdure del suo orto, coltivate senza macchinari, senza concimi o diserbanti chimici. Quest'anno, partendo dal seme, proveranno a coltivare 300 varietà di pomodori. Non resta che pazientare e nel frattempo provare a casa, come abbiamo fatto noi, uno dei suoi piatti.

RECORDING...

Cefalo cotto e crudo, la sua bottarga e cavolo nero

Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

500 g 1 cefalo (muggine)
30 g burro freddo
2 g bottarga di muggine a fettine
10-12 cubetti di ghiaccio – pepe
3 foglie di cavolo nero
1 carota – 1 gambo di sedano
1 cipolla – 1 limone – sale
olio extravergine di oliva

FOTO **ARCH. NEWSEVENTICOMO RELAZIONI PUBBLICHE**

Buongiorno, Alessandro! Io sono pronta, qui in cucina a Milano, con tutti gli ingredienti.

Per prima cosa squamiamo, evisceriamo e sfilettiamo il cefalo. Meglio farlo sul lavandino, per non sporcare troppo.

Con la punta del coltello incido lungo il dorso del pesce e un poco alla volta entro con la lama di piatto.

Conserva la testa e la lisca perché ci serviranno per la salsa!

Ecco: tostiamo per 2′ sedano, carota e cipolla a tocchi con testa, lisca e olio. Uniamo il ghiaccio, dopo 5-6′ poca acqua, sale e copriamo.

Spezzetto il cavolo eliminando la costa, lo condisco con olio, sale e aceto e lo lascio marinare.

Per eliminare le eventuali lische uso una pinzetta.

Incido la pelle di uno dei due filetti con tanti tagli paralleli.

I tagli serviranno a rendere la cottura uniforme e a far sì che il filetto mantenga la forma.

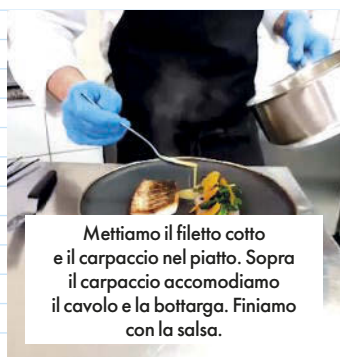
È il momento di tagliare il secondo filetto a mo′ di carpaccio. Assistimi, che non è così facile...

Elimina la pelle, poi la parte più scura nel centro con un taglio a V e fai tante fettine ravvicinate e inclinate.

Condisco il carpaccio con olio, sale e scorza di limone.

Ora torniamo alla salsa: filtriamo il brodo, lo riportiamo sul fuoco per farlo ridurre, spegniamo e aggiungiamo il burro a tocchetti mescolando con un cucchiaio.

Cuociamo il filetto di cefalo dal lato della pelle senza mai girarlo. La polpa dovrà diventare bianca.

Alessandro Rossi arricchisce questo piatto a seconda della stagione con diverse erbe fresche. Nella versione della foto, invece del cavolo nero, ha usato della portulaca, una pianta erbacea annuale dalle foglie carnose e dal sapore fresco e piacevolmente acidulo.

Mettiamo il filetto cotto e il carpaccio nel piatto. Sopra il carpaccio accomodiamo il cavolo e la bottarga. Finiamo con la salsa.

Ci sono! Devo solo completare e aggiungere la salsa.

IL PUNTO ! CRITICO

SGRASSARE IL BRODO

È un'operazione indispensabile per rendere più digeribile quello di carne, specialmente se molto ricco. Ecco due metodi alternativi, con i suggerimenti della nostra Joëlle Néderlants

A CALDO

1. Una volta pronto il brodo, dopo 3-4 ore di cottura sulla fiamma dolce con carni miste (pollo, manzo, maiale) e gli aromi, togliete i pezzi di carne, le verdure e filtratelo in modo da eliminare le impurità più grossolane. Lasciatelo intiepidire per circa 1 ora e 30 minuti.
2. Bagnate in acqua fredda un telo di cotone e con esso rivestite un colino. Filtrate nuovamente il brodo: le particelle di grasso rimarranno sul telo. Questo metodo è immediato e consente di usare subito il brodo.

A FREDDO

1. Preparate il brodo come per il metodo a caldo, scolate i pezzi di carne e le verdure aromatiche e filtratelo.
2. Versatelo in un contenitore e copritelo con un coperchio o con la pellicola, quindi mettetelo in frigorifero per 12 ore. Il grasso si solidificherà in superficie: potrete toglierlo facilmente con un mestolo forato.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

PRINCIPIANTI IN LIBERTÀ

CON-TORNO SUBITO

Quando la tecnologia del freddo aiuta a preparare velocemente un piatto molto ghiotto

Impegno Facilissimo **Tempo** 20 minuti **PER 4 PERSONE**

NELLA LISTA DELLA SPESA

450 g di **patate e carciofi** Orogel: cuori di carciofo e patate grigliate, condite con poco olio; 300 g di **polpa di zucca** a dadini, 16 fettine di **pancetta affumicata**, 2 **mele** Golden Delicious Melinda, dolcemente acidule. In più, olio extravergine di oliva, sale, pepe e rosmarino.

LA RICETTA

COMINCIATE

Lavate le mele e tagliatele in 8 spicchi ciascuna, togliendo il torsolo e lasciando la buccia. Avvolgeteli nelle fettine di pancetta.

PROSEGUITE

Distribuite patate e carciofi, la zucca a dadini e gli spicchi di mela in una pirofila. Ungete con un filo di olio, salate, pepate e unite ciuffetti di rosmarino.

È PRONTO!

Cuocete in forno a 190 °C per 8-10 minuti e servite.

RICETTA **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Come tutti, anche noi facciamo la spesa.
Ecco quello che abbiamo messo nel carrello per la cucina di questo numero

1. Fresche e croccanti con un sapore tra lo zuccherino e l'acidulo, le mele **Pink Lady** hanno un nuovo pack in cartone ecosostenibile, certificato FSC. **2.** Già tagliata a cubetti, in confezioni da 75 g, la pancetta **Beretta** è pronta all'uso. Da tenere sempre in frigo per ghiotte creazioni anche all'ultimo momento. **3.** Il Vegetalbrodo di **Bauer**, a base di verdure selezionate, è confezionato in pratiche bustine che facilitano dosaggio e conservazione. **4.** I capperi al sale di **Citres** calibro medio (9-11 mm) sono conservati con sale secco che ne esalta il profumo. **5.** Il cous cous di semola di grano duro di **Fior di Loto**, biologico, è semplice e veloce da preparare, per ricette tradizionali o fantasiose come il cous cous di broccoli del nostro ricettario. **6.** Passe-partout in cucina? Fritta, al forno o trasformata in purè, la patata **Selenella**, ricca di amidi, vitamine e sali minerali. **7.** Realizzata con il latte 100% dell'Alto Adige, la ricotta **Brimi** è cremosa e delicata. In una pratica confezione richiudibile. **8.** Per una polenta pronta in pochi minuti è perfetta La Classica **Valsugana**, 100% farina di mais cotta a vapore, senza glutine. **9.** Appetitoso spuntino, la scamorza affumicata **Sabelli**, a pasta filata compatta e morbida, aggiunge uno speciale aroma di fumo a ripieni e salse. **10.** Con la farina Ideale per Dolci e Frolle di **Molino Pasini** si ottengono frolle molto elastiche, che non sbriciolano: per pasticceria da tè, biscotti e crostate perfette. **11.** Il limoncello **Luxardo**, ottenuto dall'infusione di bucce di limone in alcol, è ottimo come digestivo o da utilizzare come ingrediente in dolci e cocktail. **12.** Inedite sensazioni al palato con Trighetto, lo spaghetto **La Molisana** con sezione triangolare che cattura il condimento al meglio. **13.** Il radicchio dei banchi vendita **Iper La Grande i** arriva poco dopo il raccolto: fresco, da coltivatori selezionati, per garantire qualità e tracciabilità.

FOTO AG. 123RF

menù

Per il pranzo e per la cena cinque proposte con le nostre ricette di gennaio

Rustico in famiglia

Il bello e il buono del calore di casa

Polenta con ortaggi d'inverno pag. 35 **+ Arista di maiale con latte e cipolle** pag. 69 **+ Dolce di carote e mandorle con glassa leggera** pag. 49

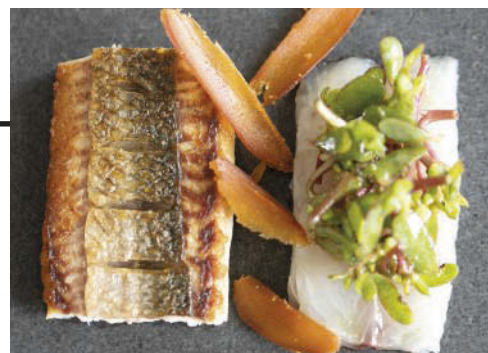



Tavola di mare

Crostacei e pesce per stupire i commensali

Piccoli morsetti pag. 59 **+ Torta ai carciofi con conchiglie e gamberi** pag. 65 **+ Cefalo cotto e crudo, la sua bottarga e cavolo nero** pag. 120

Senza pensieri

Piatti facili e di grande soddisfazione

Timballo di ziti con brie e carciofi pag. 63 **+ Spiedini alla palermitana** pag. 71 **+ Moelleux ai marroni e cioccolato** pag. 46

Ultimo dell'anno

Buffet di festa con gli amici più stretti

Ginger Sage Fizz pag. 56 **+ Paglierina piemontese con miele** pag. 11 **+ Gamberi in crosta** pag. 58 **+ Baci di grana** pag. 58 **+ Lasagne al radicchio di Treviso, noci e gorgonzola** pag. 107 **+ Pavlova e frutta esotica** pag. 47

Il tè delle cinque

Le tazze fumanti, qualcosa di dolce e di salato e quattro chiacchiere

Pacchetti all'erba cipollina pag. 58 **+ Torta shortbread con crema alla ricotta** pag. 46 **+ Ciambella allo yogurt** pag. 49

Indirizzi

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per maggiori informazioni sui prodotti utilizzati nelle fotografie: lacucinaitaliana.it

American Pistachio americanpistachios.it
Bauer bauer.it
Benedetto Cavalieri benedettocavalieri.it
Beppino Occelli occelli.it
Bitossi Home bitossihome.it
Bosch bosch-home.com
Brandani brandani.it
Brimi brimi.it
Cantine Maschio cantinemaschio.com
Cantina Mesa cantinamesa.com
Cantine Riunite & Civ riuniteciv.com
Casa Shops casashops.com
Caseificio Palazzo caseificiopalazzo.com
Caviar Giaveri caviargiaveri.com
Ceramiche Nicola Fasano fasanocnf.it
Citres citres.com
Citrus citrusitalia.it
Coin Casa coincasa.it
Consorzio del Prosciutto di San Daniele prosciuttosandaniele.it
Consorzio Tutela Formaggio Montasio montasio.com
Cuki cuki.it
Damiano Organic damianorganic.it
Domori domori.com
Electrolux electrolux.it
Elica elica.com
Eurovo eurovo.com
Fior di Loto fiordiloto.it
Fondo Montebello fondomontebello.com
Fratelli Beretta fratelliberetta.com
Frigo 2000 frigo2000.it
Friultrota friultrota.com
Geminiano Cozzi Venezia 1765 geminianocozzi1765.it
Iper La Grande i iper.it
Jannelli&Volpi jannellievolpi.it
L'Antica Cascina anticacascina.com
La DoubleJ ladoublej.com
La Molisana lamolisana.it
Le Creuset lecreuset.it
Le Stagioni d'Italia lestagioniditalia.it
Les-Ottomans les-ottomans.com
Levoni levoni.it
LG Electronics Italia lg.com
Livellara livellara.com
Luxardo luxardo.it
Mangia Monfrà mangiamonfra.it
Marchesi Antinori antinori.it
Mazzetti L'Originale mazzettioriginale.it
Meggle meggle.it
Melinda melinda.it
Miele miele.it
Mielizia mielizia.com
Molino Pasini molinopasini.com
Negroni negroni.com
Orogel orogel.it
Pentole Agnelli pentoleagnelli.it
Pink Lady mela-pinklady.com
Polenta Valsugana polentavalsugana.it
Ponti ponti.com
Sabelli sabelli.it
Santa Margherita santamargherita.com
Selenella selenella.it
Seletti seletti.it
Smeg smeg.it
Tescoma tescomaonline.com
Tommasi Wine tommasiwine.it
Val Venosta vip.coop
Villa d'Este Home Tivoli villadestehometivoli.it
Virginia Casa virginiacasa.it
Zafferano Italia zafferanoitalia.com
Zorzettig zorzettigvini.it

Errata corrige. Sul numero di dicembre, nel servizio 120 idee sotto l'albero, a pag. 242 abbiamo indicato un prezzo sbagliato: la bottiglia di Sabatini Gin costa 36,50 euro e non 6,50 euro. Ci scusiamo con i lettori e con l'azienda.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**. Fax n° 02 86 88 28 69

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 92 96 10 10 - fax +39 02 86 88 28 69 - e-mail: abbonati@condenast.it.
Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 80,00	€ 135,00
GQ	10	€ 52,00	€ 82,00
TRAVELLER	4	€ 25,00	€ 35,00
VOGUE ITALIA	12	€ 87,00	€ 157,00
VANITY FAIR	41	€ 126,00	€ 182,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 88,00	€ 130,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST
Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
U.S. Artistic Director and Global Content Advisor **Anna Wintour**
Chief of Staff **Samantha Morgan**
Chief Data Officer **Karthic Bala**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
President **Oren Katzeff**
Executive Vice President – Alternative Programming **Joe LaBracio**
Executive Vice President – CNÉ Studios **Al Edgington**
Executive Vice President – General Manager of Operations **Kathryn Friedrich**

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes
Germany: AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias
Taiwan: GQ, Interculture, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business;
Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue,Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish, HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue
Russia: AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me
Czech Republic and Slovakia: La Cucina Italiana, Vogue
Germany: GQ Bar Berlin
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue
Hungary: Glamour
Iceland: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Russia: Tatler Club, Vogue Café Moscow
Serbia: La Cucina Italiana
South Africa: Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book
Turkey: GQ, La Cucina Italiana, Vogue
Ukraine: Vogue, Vogue Café Kiev

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8699 del 25-05-2020

L'INDICE DI CUCINA

LE MISURE a portata di mano

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO EQUIVALE A: **60 g di acqua**, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA EQUIVALE A: **80 g di acqua**, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO EQUIVALE A: **4 g di acqua**, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO EQUIVALE A: **200 g di acqua**, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA EQUIVALE A: **240 g di acqua**, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO EQUIVALE A: **12 g di acqua**, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO EQUIVALE A: **120 g di acqua**, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO EQUIVALE A: 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO EQUIVALE A: 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

QUESTA NON È ACQUA

Totalmente riciclabile, il brick contiene soprattutto una scelta di vita. Che va ben oltre la corretta idratazione

«Noi non vendiamo acqua, vendiamo un progetto», ripetono in due differenti telefonate due dei soci di Acquainbrick. La loro è una start-up innovativa che vuole rivoluzionare il settore dell'acqua da passeggio, eliminando le bottigliette di plastica in favore di un brick. Il Tetra Pak® ha minore impatto ambientale, è totalmente riciclabile, composto per oltre il 70% da materia prima di origine vegetale. Inoltre è in fase di studio un nuovo processo di riciclo dei brick esausti, con la consapevolezza che per ottenere un buon risultato bisogna ridisegnare tutta la filiera in un'ottica circolare. «Vogliamo spronare le persone a scegliere un'alternativa più sostenibile per l'acqua on-the-go», spiega Christian Creati, ceo di Acquainbrick. «Ma dargli una soluzione migliore non basta, bisogna comunicarne il valore. E mirare a cambiare le abitudini». Per farlo hanno lanciato anche un crowdfunding, rivolto a privati e aziende interessati a promuovere il cambiamento: «Non avevamo bisogno di soldi, ma di ambasciatori che credessero nel progetto e ci facessero da cassa di risonanza», specifica Christian, che ha visto esplodere la produzione in modo esponenziale in un solo anno di attività e ora pianifica l'apertura di un nuovo stabilimento alle porte di Firenze. Eppure Acquainbrick non vende acqua, ma il suo contenitore ecologico, e promuove le scelte che lo accompagnano. «Non rispondiamo solo al bisogno di idratazione. Scegliere la nostra acqua è scegliere un'idea», spiega Federico Lodesani, cofondatore; è lui che ha inventato Acquainbrick, quando lavorava nella sua agenzia di comunicazione e aveva pensato a un merchandising da personalizzare per fiere ed eventi, un gadget innovativo con cui portare in giro i marchi delle aziende. Oggi con Acquainbrick comunica che un mondo diverso è possibile. Mezzo litro alla volta. MARGO SCHACHTER

Federico Lodesani e, in alto, Christian Creati, i due soci di Acquainbrick.